

### Kürbispuffer mit Kräuterquark



Eine Empfehlung von Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski, Leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und am Ev. Krankenhaus Hattingen.

Dieses Gericht ist perfekt für Menschen, die kein Fleisch mögen. Viele kennen den Kürbis nur als Suppe, aber er ist ein sehr vielseitiges Gemüse. Er enthält reichlich Ballaststoffe und bringt es bei 100 Gramm nur auf 27 Kalorien. Kürbisse sind reich an den Vitamin A, C und E und an den Mineralstoffen Kalium und Magnesium.

Kürbiskernöl liefert zudem Phytosterine. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken sich positiv auf den Körper aus, sie senken den Cholesterinspiegel und wirken antioxidativ. Aber Vorsicht: Wegen seiner wertvollen, ungesättigten Fettsäuren wird das Öl schnell ranzig und sollte lieber im Kühlschrank aufbewahrt werden.

#### **Kürbispuffer**

##### **Zutaten für vier 4 Portionen**

1 Kürbis  
1 Zwiebel und/oder Knoblauchzehe  
1 Stange Porree  
4 Eier  
100 g Hartkäse, 500 g Quark  
Mehl, Kürbiskernöl, verschiedene Kräuter, Senf, Salz, Pfeffer, Mineralwasser

##### **Zubereitung:**

1.) 300 g ausgelöstes festes Kürbisfleisch grob raspeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Den Porree waschen, in feine Streifen schneiden.  
2.) Das geschnittene Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und die Eier sowie den Käse dazu geben. Masse mit drei Esslöffeln Mehl vermengen.  
3.) Öl erhitzen, den Teig portionsweise in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze etwa fünf Minuten stocken lassen. Puffer wenden und auch die andere Seite knusprig backen.

#### **Kräuterquark**

500 g Quark mit einer feingewürfelten Zwiebel und einer gepressten Knoblauchzehe vermengen. Je nach Geschmack Schnittlauch und Petersilie dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Senf und Mineralwasser cremig rühren.