

## Kürbis-Puffer mit Urkornflocken

### Zutaten

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>600g</b>       | Kürbisfleisch in Stücke   |
| <b>½ Bund</b>     | Petersilie  |
| <b>½ Stange</b>   | Lauch oder Frühlingszwiebel   |
| <b>100g</b>       | Feta (oder anderer Käse, geraspelt)   |
| <b>2</b>          | Eier  |
| <b>100g</b>       | Einkorn- oder Urkornflocken   |
| <b>100g</b>       | Einkorn Vollkornmehl „extrafein“  |
| <b>1 - 1 ½ TL</b> | Salz  |
| <b>½ TL</b>       | Pfeffer, frisch gemahlen<br>Muskat, Ingwerpulver, Curry...                  |
| <b>etwas</b>      | Öl zum Ausbraten<br>Für den Dipp  |
| <b>250g</b>       | Quark   |
| <b>etwas</b>      | Sahne oder Milch<br>Salz, Pfeffer, Kräutersalz, Knoblauchsatz nach Belieben |



### Zubereitung

- Kürbisfleisch fein raspeln
- Petersilie fein hacken
- den Lauch oder Frühlingszwiebel (ca. 100g) in feine Ringe schneiden.
- Feta zerkleinern
- Kürbis, Petersilie, Lauch und alle weiteren Zutaten in einer Schüssel vermengen
- Öl in einer Pfanne erhitzen
- Mit nassen Händen aus der Kürbismasse kleine Küchlein formen und im heißen Fett bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. (oder einfach mit einem Esslöffel die Masse in die Pfanne geben)
- in der Zwischenzeit alle Zutaten für den Dipp zusammenrühren
- Die heißen Kürbis-Puffer mit Urkornflocken zum Quarkdipp und einem grünen Salat servieren