

Rezept

# Gemüestangen mit Paprikasalsa

Ein Rezept von Gemüestangen mit Paprikasalsa, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Gemüestangen:

**200 g** Hokkaido-Kürbis-Fruchtfleisch  
**2** Eier (M)  
**100 g** feine Haferflocken  
**1 TL** mildes Currypulver  
**2 EL** Olivenöl

**200 g** Zucchini  
**200 g** Hüttenkäse  
**100 g** Semmelbrösel  
**½ TL** getrockneter Thymian

### Für die Salsa:

**1** rote Paprika  
**4** Trockenpflaumen (entsteint)  
**2 EL** Olivenöl  
**1 TL** getrockneter Oregano

**150 g** Fenchel  
**1** Knoblauchzehe  
**1 Dose** stückige Tomaten (400 g)  
Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min  
**Pro Portion** Ca. 610 kcal, 24 g F, 26 g EW, 70 g KH

## Zubereitung

1. Für die Gemüestangen den Kürbis waschen und grob raspeln. Die Zucchini putzen, waschen und ebenfalls grob raspeln. Beides in einem Sieb beiseitestellen.
2. Für die Salsa die Paprika waschen, vierteln und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel in 7 mm breite Streifen schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Pflaumen fein würfeln, den Knoblauch schälen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Fenchel hineingeben, den Knoblauch dazupressen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Die Paprika zufügen und ca. 2 Min. mit anschwitzen. Pflaumen, Tomaten und Oregano einrühren und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann offen noch ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Eine Babyportion entnehmen, die restliche Salsa für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Inzwischen die Gemüeraspel mit den Händen kräftig ausdrücken. In einer Schüssel mit Eiern, Hüttenkäse, Haferflocken, Semmelbröseln, Currypulver und Thymian verkneten. Von der Masse mit angefeuchteten Händen golfballgroße Stücke abnehmen und in den Handinnenflächen zu Stangen (7 cm lang) formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Stangen darin bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. anbraten. Mit der Salsa servieren.