

Rezept

Kürbis-Käse-Sticks

Ein Rezept von Kürbis-Käse-Sticks, am 09.06.2026

Zutaten

80 g Emmentaler	300 g Kürbis (geputzt gewogen)
100 g Vollkornmehl (ersatzweise gemahlene Mandeln)	3 Eier (M)

Außerdem

Auflaufform (ca. 28 x 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 30 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal, 2 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Käse fein reiben. Den Kürbis ebenfalls fein reiben. Beides mit Mehl und Eiern in einer Schüssel mischen und mit den Rührbesen des Handrührgeräts flott zu einer homogenen Masse rühren.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen und eine Auflaufform mit einem Bogen Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen, gleichmäßig ausstreichen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min backen. Dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3. Den gebackenen Teig der Länge nach halbieren, dann in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Käsesticks können bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder tiefgekühlt werden.