

Rezept

Kürbis-Pelmeni

Ein Rezept von Kürbis-Pelmeni, am 29.06.2026

Zutaten

Für den Teig:

200 g Mehl	Salz
1 Ei (M)	1 TL Öl

Für die Füllung:

230 g Hokkaido-Kürbis	Salz
1 Knoblauchzehe	60 g Grünkernschrot
80 g Ziegenfrischkäse	Pfeffer

Für das Topping:

150 g Schmand	1 EL Apfelbalsamessig
Salz	Pfeffer
2 EL Kürbiskerne	100 g Rote-Bete-Scheiben (aus dem Glas)

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten	1 Ei (M)
-------------------	-----------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 22 g F, 18 g EW, 62 g KH

Zubereitung

- 1.** Für den Teig Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde hineindrücken. Ei, Öl und 75 ml kaltes Wasser dazugeben. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten, dabei gegebenenfalls noch etwas Mehl unterarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.
- 2.** Inzwischen für die Füllung den Kürbis waschen, putzen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 200 ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Kürbis dazugeben, Knoblauch schälen und dazupressen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 3-4 Min. köcheln lassen. Den Grünkernschrot untermischen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 8 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung noch 8 Min. quellen lassen, dann auf einem Teller verteilen und abkühlen lassen.
- 3.** Zwischendurch für das Topping den Schmand mit Essig und 2-3 EL Wasser verrühren, salzen und pfeffern. Die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten, bis sie anfangen zu knacken, herausnehmen. Rote-Bete-Scheiben abtropfen lassen und klein würfeln.

4. Die abgekühlte Füllung gründlich mit dem Frischkäse ver-rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Ei verquirlen. Nach und nach den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und 8 cm große Kreise ausstechen (z. B. mit einem Glas). Eine Hälfte jedes Teigkreises mit Ei bestreichen und 1-2 TL Füllung daraufsetzen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Dann den Teigkreis zu einem Halbmond zusammenklappen, die Ränder gut andrücken. Die beiden Teigspitzen zusammenführen und fest zusammendrücken.
-
5. Die Pelmeni in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser 6 Min. garen, dabei hin und wieder umrühren. Pelmeni in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Mit dem Schmand beträufeln, Rote Beten und Kürbiskerne darauf verteilen.