Rezept

# Kürbis-Käse-Sticks

Ein Rezept von Kürbis-Käse-Sticks, am 04.07.2025

## Zutaten

- **80 g** Emmentaler
- **100 g** Vollkornmehl (ersatzweise gemahlene Mandeln)
- **300 g** Kürbis (geputzt gewogen)
- **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.