

## Rezept

# Möhren-Kürbis-Puffer

Ein Rezept von Möhren-Kürbis-Puffer, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Hokkaidokürbis	<b>250 g</b> Möhren
<b>1 TL</b> Salz	<b>2</b> Eier
<b>100 g</b> Roggenmehl (Type 1150) oder Dinkelmehl (Type 630)	<b>1 TL</b> gemahlener Kümmel
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
	<b>2 EL</b> Öl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, putzen und von den Kernen befreien, die Möhren schälen. Beides auf einer mittelfeinen Reibe raspeln. Das Salz darüberstreuen und das Gemüse 15 Min. ziehen lassen, damit Feuchtigkeit entzogen wird. Diese dann abschütten.
2. Restliche Zutaten (bis auf das Öl) zu den Gemüseraspeln geben und alles gut vermischen, am besten mit den Knethaken des Handrührgeräts. Abschmecken und aus der Masse kleine Puffer formen. Den Backofen auf 80° vorheizen.
3. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Darin nach und nach die Puffer von jeder Seite in 4 - 5 Min. goldbraun braten. Gebratene Puffer im Ofen auf einem mit Butterbrotpapier ausgelegten Blech warm halten.