

Rezept

Spinat-Hirse-Puffer mit Kurkuma-Kürbis-Ketchup

Ein Rezept von Spinat-Hirse-Puffer mit Kurkuma-Kürbis-Ketchup, am 29.06.2026

Zutaten

Für die Puffer:

300 g TK-Blattspinat	80 g Hirse
Salz	1/2 Bund Petersilie
1 Zwiebel	1 Stück Kurkuma
100 g Bergkäse	1 EL Ghee (ersatzweise Rapsöl)
100 g Sahne	100 g Crème fraîche
4 Eier	Pfeffer
frische geriebene Muskatnuss	3-4 EL Semmelbrösel

Für das Ketchup: (ca. 400 ml):

1/2 Kürbis (400 g; Hokkaido oder Butternuss)	1 Stück Kurkuma (4 cm lang)
1 Stück Ingwer (2 cm lang)	1/2 rote Chilischote
2 Orangen	1 Limette
50 g Honig	Salz
Pfeffer	

Außerdem:

Ghee oder Rapsöl zum Ausbraten

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen (20 Puffer) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal, 42 g F, 26 g EW, 81 g KH

Zubereitung

1. Für das Ketchup Kürbis schälen, entkernen und klein würfeln. Kurkuma und Ingwer schälen und fein raspeln (Einmalhandschuhe tragen). Chilischote von weißen Trennwänden und Samen befreien, waschen und fein hacken. Orangen und Limette halbieren und auspressen. Saft getrennt auffangen.
2. Honig in einem Topf erhitzen, mit Orangensaft ablöschen. Kurkuma, Ingwer, Chili und Limettensaft zugeben und 5 Min. köcheln lassen. Kürbis zufügen und bei kleiner Hitze zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Dann mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. TK-Spinat auftauen lassen. Hirse in einem Sieb unter fließendem heißem Wasser abspülen. Mit 200 ml Salzwasser aufkochen. Bei kleiner Hitze 7-10 Min. zugedeckt köcheln lassen, vom Herd ziehen und 5 Min. quellen lassen.

4. Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel schälen und fein hacken. Kurkuma schälen und fein raspeln (Einmalhandschuhe tragen). Bergkäse fein reiben.

5. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Kurkuma glasig anbraten, dann vom Herd nehmen. Sahne, Crème fraîche und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hirse, Käse, Semmelbrösel, Spinat, Petersilie und Zwiebelmischung unterrühren.

6. Ghee in der Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel Bratlinge abstechen, in die Pfanne setzen und flach drücken (die Menge reicht für etwa 20 Bratlinge). Von jeder Seite in 2-3 Min. goldbraun braten. Spinat-Hirse-Puffer mit Kurkuma-Kürbis-Ketchup servieren.