

# Rezept des Monats

## Oktober 2025 Kürbispuffer

### Zutaten (4 Portionen):

- 1kg Hokkaido Kürbis (ohne Kerne)
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 30g gehackte Kürbiskerne
- 80-100g Vollkornmehl
- Petersilie, Oregano, Basilikum
- Salz, Pfeffer
- Semmelbrösel zum Wenden
- Rapsöl zum Ausbacken

### So wird's gemacht:

Zwiebel und Knoblauch putzen, fein hacken und in eine Schüssel geben.

Kürbis putzen, entkernen aber nicht schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

Die Kürbisraspel zur Zwiebel in die Schüssel geben und alles mit Eiern, Mehl, Kräutern und Gewürzen vermischen. Wenn die Puffer kompakter sein sollen, dann noch etwas mehr Mehl ergänzen.

Die Puffer in der gewünschten Größe formen, in Brösel tauchen und in etwas Rapsöl in der Pfanne ausbacken.

Zu den Kürbispuffern passt Joghurtsauce und Salat als Beilage.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen  
des PVZ Purgstall