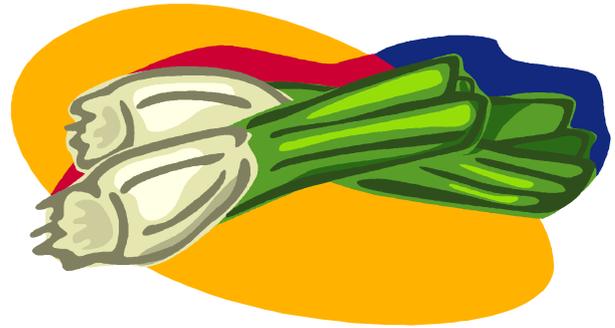


Unsere Sortenempfehlung : Tetsukabuto

Für 10 bis 12 Puffer

- 3 Bioeier
- 3 EL geriebener Käse
- 150 g Kürbisfleisch
- 1 Lauchstange à ca. 200 g
- 100 g weisse Sojasprossen
- 1/2 roter Peperoncino bzw. Pfefferschote
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- wenig Thymian
- 1 Prise scharfes Currypulver
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- geriebene Muskatnuss
- Olivenöl extra nativ oder Bratbutter/Butterschmalz zum Braten



Zubereitung :

Das Kürbisfleisch fein reiben (mit der Küchenmaschine oder auf einer Bircherraffel, Saft weggiessen). Den Lauch putzen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden, im Dampf knackig garen. Die Sojasprossen und den Peperoncino hacken. Eier verquirlen, Käse, Kürbis, Lauch, Sojasprossen, Peperoncini und Petersilie unterrühren. Würzen. Die Kürbismasse mit einem Eisportionierer oder mit einem Schöpflöffel portionieren, in einer Bratpfanne im nicht zu heissen Olivenöl Puffer braten, auf beiden Seiten je 4 Minuten.

Mit Blattsalat und Sprossen und nach Belieben mit einer kalten Sauerrahmsauce servieren.