Kürbis-Mais-Puffer

Ein Angebot der Berliner Tafel e.V.

Dauer: 40 Minuten Portionen: 4-6 Portionen

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	
800 g Hokkaido-Kürbis	2 TL Stärke (optional)
1 Dose Mais (285g Abtropfgewicht)	½ TL Salz
1 rote Zwiebel	1 Prise Pfeffer
1 Knoblauchzehe	3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
2 Eier	
150 g Mehl (oder gemahlene Haferflocken)	

Kürbis enthält Beta-Carotin. Unser Körper kann daraus Vitamin A herstellen, das wir unter anderem für unsere Augen brauchen.

KIMBA
Ein Angebot der Berliner Tafel e.V.

Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in eine große Schüssel geben.
3. Kürbis halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dann den Kürbis mit einer Reibe grob raspeln.
4. Den geraspelten Kürbis in die Schüssel zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben.
5. Mais, Eier, Mehl (oder gemahlene Haferflocken), Stärke, Salz und Pfeffer zu der Kürbismasse dazugeben und vermischen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und pro Puffer 2 EL der Kürbismasse in die Pfanne geben und etwas flach drücken.
7. Kürbispuffer bei mittlerer Hitze 3 Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind.