

REZEPT FÜR KÜRBISPUFFER MIT KOMPOTT



KÜRBISPUFFER MIT KOMPOTT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4 Portionen | 55 Min. | plus Abkühlzeit

Zutaten

Für das Kompott:

- 600 g feste Birnen
- Saft von 1 Zitrone
- 50 ml Apfelsaft
- 50 g SweetFamily Brauner Zucker
- 50 g getrocknete Cranberrys

Für die Puffer:

- 750 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Eier
- 50 g SweetFamily Brauner Zucker
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1 große Prise Salz
- ca. 2 EL Mehl
- Sonnenblumenöl zum Braten



4628

ZUBEREITUNG

473

Kcal

Portion

6

Gramm

Eiweiß

65

Gramm

Kohlenhydrate

19

Gramm

Fett

1. Für das Kompott Birnen schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Mit Zitronen- und Apfelsaft, braunem Zucker und getrockneten Cranberrys in einem kleinen Topf aufkochen und 5-8 Minuten weich garen, dabei sollen die Birnen nicht zerfallen. Kompott abkühlen lassen.

2. Für die Puffer Kürbis schälen, entkernen und raspeln. Mit Eiern, 40 g braunem Zucker, Zimt, Salz und Mehl nach Bedarf vermengen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin portionsweise ca. 12 kleine Puffer 3-4 Minuten von jeder Seite knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit übrigem braunem Zucker bestreuen und mit dem Kompott servieren.