

Therasas Kürbispuffer mit Pflaumen-Chutney oder Kürbis-Quark

Rezept für 2 Portionen

Zutaten Kürbispuffer

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
(ca. 700-800g)
1 kleine gelbe Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Eier
2-3 EL Mehl
1-2 EL gehackte Kräuter
(z.B. Schnittlauch, Dill,
Petersilie)
Salz & Pfeffer
Etwas Öl zum Braten z.B.
natives Erdnussöl oder Rapsöl

Zutaten Pflaumen-Chutney

500 g Pflaumen/ Zwetschgen
3 cm großes Stück frischen
Ingwer
1 kleine gelbe Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 g Rohrzucker
40 ml Balsamico-Essig
1/2 TL gemahlener Zimt
Etwas Salz & Pfeffer

Zutaten Kräuterquark

1 Handvoll frische Kräuter
(z.B. Schnittlauch und Dill)
250 g Speisequark
Salz und Pfeffer
zum Abschmecken

Zubereitung Kürbispuffer

Kürbis waschen, halbieren und dann mit einem Löffel die Kerne und das Fruchtfleisch herauslösen. Kürbis in Spalten schneiden und auf einer Reibe grob raspeln.
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
In einer Schüssel den geraspelten Kürbis mit der Zwiebel und dem Knoblauch vermengen. die zwei Eier sowie das Mehl, die Kräuter und etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren.
In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Puffer portionsweise braten. Dazu passen Pflaumen-Chutney und Kräuterquark.

Zubereitung Pflaumen-Chutney

Die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.
Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und möglichst fein würfeln.
Den Zucker zusammen mit dem Ingwer, der Zwiebel und dem Knoblauch in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.
Wenn der Zucker beginnt zu karamellisieren, die Pflaumen dazugeben, kurz mitdünsten und dann alles mit dem Balsamico ablöschen. Den Zimt und etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
Die Pflaumen zugedeckt für ca. 20 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Dann den Deckel vom Topf nehmen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney eindickt. Heiß in sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen, so hält es sich bis zu 3 Monate.

Zubereitung Kräuterquark

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Den Quark in einer Schüssel cremig rühren. Die Kräuter unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!