Speisekürbis!

Golden Nugget

Kürbispuffer mit Chili

4 Pers.

250 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
200 ml Wasser
2 TL gehackte Chili-Schote
2 TL gehackte Knoblauchzehen
2 EL Haferflocken
500 g geraspeltes Kürbisfleisch

Die Zutaten miteinander vermengen.

Danach kleine Puffer in heißem Öl braten und heiß servieren.

Dazu schmeckt ein Salat.

Natur erleben
Stertmann

Hofladen · Maislabyrinth · Kürbisparadies

GOLDEN NUGGET

■ Fruchtfleisch: tieforange Farbe; etwas trockener als andere Kürbisse, deshalb ideal zum Raspeln und Unterheben.

■ Verwendung: Golden Nuggets sind lecker, wenn sie in Pfannkuchenteig gerieben werden, als Kuchenzutat, als Brotzutat und als Gemüseeinlage für Eintöpfe.

■ Hinweis: Schmeckt ein Kürbis bitter, ist dieser nicht zum Verzehr geeignet.

■ Lagerung: Kürbisse lassen sich 2-3 Monate bei Zimmertemperatur lagern.

■ Kürbisse ganzjährig genießen:
Sie können das ganze Jahr über Ihre Kürbis-Lieblingsrezepte zubereiten, wenn Sie das Kürbisfleisch einfrieren: Kürbis schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Kürbiswürfel mit etwas Wasser zum Kochen bringen. Würfel gut abtropfen lassen und je nach weiterem Gebrauch pürieren oder als Würfelstücke einfrieren. Nach dem Auftauen erneut gut abtropfen lassen.

Ich berate Sie gerne im Kürbisparadies!

BLUMEN- & KÜRBISPARADIES
Beatrix Stertmann
Altenberger Str. / Beerwiede
48161 Münster-Nienberge
Tel.: 02533 3926
info@stertmann.de
www.stertmann.de

FRISCH AB FELD
Juni - Oktober: 07.00 - 22.00 Uhr