

Kürbis-Pastinaken Puffer mit Radicchio-Salat



Herbstliche Kürbispuffer aus Pastinaken, Hokkaido- und Butternut Kürbis, dazu Radicchio-Salat an einem Orangen-Estragon Dressing.

Zubereitung:

Den Kürbis jeweils von den Kernen befreien und zusammen mit den Pastinaken mit der Küchenmaschine zerkleinern. Dann Ei-Ersatz für 5 Eier anrühren und zusammen mit der Speisestärke unter die Kürbis-Pastinaken-Mischung rühren. Das Ganze nun mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss abschmecken.

Für den Salat den Radicchio zerkleinern und gut waschen. Die kandierten Ingwerwürfel ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Estragon-Blätter von den Stielen abtrennen und kleinschneiden. Die Orangenschale abreiben und die Orange selbst auspressen. Den Estragon, den Orangensaft und den Orangenabrieb mit dem Soja-Joghurt vermischen. Alles mit Salz und Orangen-Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Joghurts mit dem Salat und dem kandierten Ingwer vermischen und diesen nochmals abschmecken, ggf. noch Agavendicksaft hinzufügen wenn der Salat zu bitter schmeckt.

Etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Aus der Kürbis-Pastinaken-Mischung kleine Puffer formen und im Rapsöl von beiden Seiten kross ausbacken.

Die Kürbis-Pastinaken Puffer zusammen mit der verbliebenen Hälfte des Soja-Joghurts sowie dem Radicchio-Salat anrichten.

Zutaten für 4 Personen:

- 1/2 mittelgroßer Hokkaido Kürbis
- 1/2 Butternut Kürbis
- 3 Pastinaken
- Ei-Ersatz für 5 Eier z.B. NO EGG von Orgaran
- 2-3 EL Speisestärke
- Raps-Öl
- frische Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 1 Becher Soja-Joghurt
- Agavendicksaft
- Abrieb und Saft von 1 Bio-Orange
- Orangen-Pfeffer
- 4-5 Zweige frischer Estragon
- 1 Radicchio Salat
- 8-10 Stücke Kandierter Ingwer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

docbears.de wünscht einen guten Appetit!