



# Puffer aus

# Spaghetti-Kürbis

Rezepte von BEPA Bio



## Zutatenliste (4 Personen):

1 mittelgroßer Spaghetti-Kürbis oder Pepo-Kürbis, ½ Bund Petersilie, 2 Eier, 150g Mehl, Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl.

## Zubereitung:

1. Spaghettikürbis halbieren, Kerne entfernen und im Dampfgarer oder in einem Topf mit reichlich Wasser kochen, bis er weich ist.
2. Inzwischen die Petersilie waschen und fein hacken.
3. Wenn der Kürbis weich ist lässt es sich das Fruchtfleisch ganz leicht mit einer Gabel herauskratzen und verfällt zu Spaghetti"nudeln". Diese in eine Schüssel geben und mit dem Mehl, den Eiern und der Petersilie mischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse Puffer formen und von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Evtl. das Fett auf Küchenpapier abtupfen.

**Tipp! Dazu passt ein Tomaten- oder ein gemischter Salat. Anstatt dem Spaghetti-Kürbis schmeckt das Rezept noch besser mit dem Pepo-Kürbis.**

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf  
[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch).  
Guten Appetit