

## MARONI KÜRBIS LAIBCHEN (vegetarisch)

MITTAGESSEN/ABENDESSEN



### ZUTATEN (8-10 Stück)

#### Maroni Kürbis Laibchen

- 100 g Maroni (gegart, geschält)
- 100 g Hokkaido Kürbis
- 200 g Kartoffeln
- 2 EL Buchweizenflocken
- 1 Karotte
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 Ei
- 1 TL Gemüsewürze (Hildegard von Bingen)
- Vollkornbrösel
- Meersalz
- Zitronenpfeffer
- Rapsöl

#### Kürbis-Kartoffelpüree

- 100 g Hokkaido Kürbis
- 400 g Kartoffeln
- 350 ml Milch (opt. Haferdrink, Sojadrink)
- 1 EL Meersalzbutter (opt. Margarine)



### ZUBEREITUNG (50 Minuten)

Maroni Kürbis Laibchen: Hokkaido Kürbis waschen, zerteilen und Kerne mit Löffel ausschaben. Kürbis in kleine Teile zerkleinern und in Wasser mit der Gemüsewürze weichkochen. Die Kartoffeln ca. 30 Minuten kochen, heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die gekochten Kürbisteile mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen, mit den Kartoffeln vermengen und in eine große Schüssel umfüllen. Karotte waschen und fein reiben. Rote Zwiebel und Maroni kleinhacken und mit Karotte vermengen. Die Mischung unter die Kartoffel-Kürbis-Masse heben. Ei und Buchweizenflocken dazugeben und mit Zitronenpfeffer und Meersalz abschmecken. Die Masse 5 Minuten rasten lassen. Mit befeuchteten Händen Laibchen formen, in Vollkornbrösel wälzen und in heißem Rapsöl je 4 Minuten auf jeder Seite knusprig braten.

Kürbis-Kartoffelpüree: Kartoffeln waschen und mit der Schale ca. 30 Minuten in Wasser weichkochen. In heißem Zustand schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Gekochten Kürbis pürieren und mit Kartoffeln vermengen. Milch langsam einrühren und die Meersalzbutter unterheben, bis das Püree cremig ist.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>  
Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>