

# Hüttenkäse-Zucchini-Taler mit Kürbis-Lauchcreme

Hauptspeise, für 2 Personen

Saison: Herbst, vegetarisch

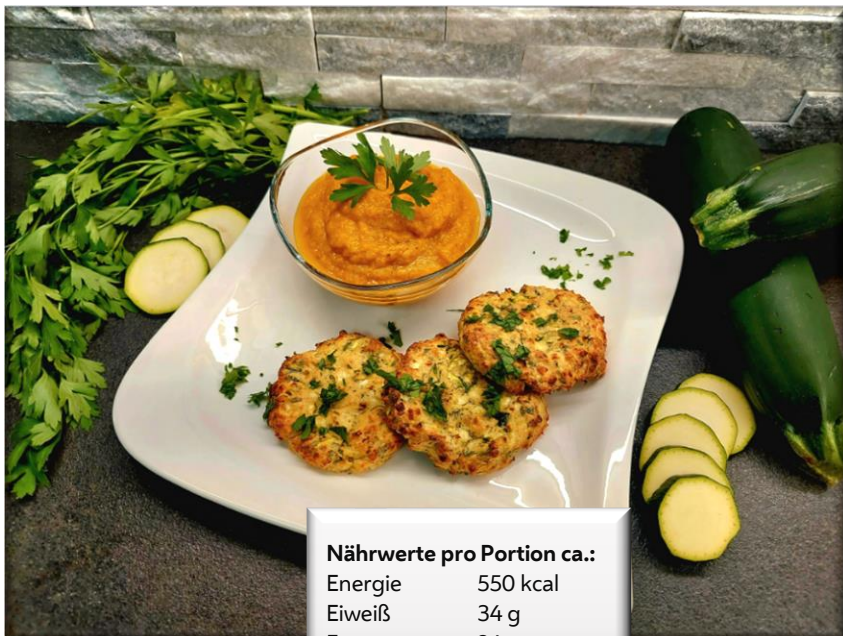
## Zutaten

### Hüttenkäse-Zucchini-Taler

- ◆ 350 g Zucchini
- ◆ 30 g Hafervollkornmehl\*
- ◆ 30 g Mandelmehl, teilentölt
- ◆ 4 leicht gehäufte TL Flohsamenschalen gemahlen
- ◆ 2 gestrichene TL Backpulver
- ◆ 200 g Hüttenkäse/Cottage Cheese ≤ 20 % F.i.T.
- ◆ 1 Stk. Ei (Größe M)
- ◆ 2 EL Petersilie, gehackt
- ◆ 1 EL Rapsöl
- ◆ Kräutersalz, Pfeffer gem., Currymischung, Mediterrane Gewürzmischung, Knoblauch, getrocknete Kräuter nach Belieben

### Kürbis-Lauchcreme

- ◆ 300 g Hokkaido-Kürbis<sup>(\*)</sup> (entkernt, Schale zum Verzehr geeignet)
- ◆ 150 g Lauch
- ◆ 150 ml Gemüsebrühe
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 30 g Frischkäse, natur 45% F.i.T.
- ◆ Kräutersalz, Pfeffer gem., Currypulver, Knoblauchgranulat oder 1 Knoblauchzehe
- ◆ ggf. etwas Chili/Cayennepfeffer/Ingwer



#### Nährwerte pro Portion ca.:

Energie	550 kcal
Eiweiß	34 g
Fett	24 g
KH	38 g

\* 1,6 BE /2 KE

## Zubereitung

- 1) Zucchini waschen, grob raspeln und etwas salzen.
- 2) Backrohr vorheizen – Heißluft 180°C.
- 3) Lauch waschen und in dünne Halbringe schneiden.
- 4) Kürbis waschen, Kerne mit einem Löffel herausschaben und in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden.
- 5) Lauch und Kürbis in Öl anrösten, mit Brühe aufgießen, würzen und zugedeckt ca. 15 min weichdünsten, anschließend Frischkäse zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren, ggf. noch etwas Brühe zugeben – je nach gewünschter Konsistenz.
- 6) Mehle mit Backpulver, Gewürzen und Flohsamenschalen gut vermischen.
- 7) Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken.
- 8) Zucchini fest ausdrücken, mit Hüttenkäse, Ei und Petersilie vermengen. Mehlmischung unterrühren.
- 9) Masse zu 6 Laibchen formen (fertige Masse ist klebrig) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Öl bepinseln, ca. 20-25 min goldbraun backen.
- 10) Taler mit Kürbis-Lauchcreme anrichten und mit etwas Petersilie garnieren.
- 11) Mit einer großen Portion Blattsalat (Chinakohl, Romana-Salat, Lollo Rosso, Vogelsalat, Endiviensalat, ...) genießen.

#### Tipp:

Die Taler können im Sommer z.B. mit einer selbstgemachten Tomatensauce oder einem Letschogemüse serviert werden.

*Guten Appetit!*