



# Kürbis-Erdäpfelnocken

MIT SELLERIE

## ZUTATEN für 2 Portionen

### Kürbis-Erdäpfelnocken

400 g Kürbis  
200 g Erdäpfel, mehlig  
100 g Vollkornmehl  
1 Stk. Eidotter  
40 g Semmelbrösel  
1 Prise Salz  
1 TL Kurkuma  
1 Prise Muskat

200 g Kürbis, gewürfelt  
150 g Sellerie, gewürfelt  
1 Stk. Jungzwiebel  
1 Stk. Knoblauchzehe  
1 EL Rapsöl

2 EL Kürbiskerne  
etwas Kürbiskernöl

## ZUBEREITUNG

Das Backrohr auf 200 C° vorheizen. Kürbis schälen, Kerne entfernen. Kürbis in faustgroße Stücke schneiden. Erdäpfel schälen und vierteln. Beides in einem tiefen Backblech oder einer Auflaufform nebeneinander verteilen.

Kürbis und Erdäpfelstücke zugedeckt im heißen Ofen etwa 1 Stunde lang schmoren. Geschmorten Kürbis und Erdäpfel aus dem Ofen nehmen, falls Flüssigkeit in der Form ist, abgießen. Das Gemüse durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Püree mit Semmelbrösel, Mehl, Eigelb und mit Salz, Kurkuma, Muskat kräftig würzen und zu einem Teig verkneten. Je nach Kürbisart kann der Teig in der Feuchtigkeit variieren, falls der Teig zu klebrig wirkt, 2-3 EL Mehl mehr mit einarbeiten.

In der Zwischenzeit Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Teig vierteln, jedes Viertel auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu Rollen formen und in etwa 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Kürbis-Erdäpfelnocken in leicht kochendes Salzwasser geben und darin etwa 5 Minuten garen.

Das restliche Gemüse in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl andünsten. Geschnittenen Knoblauch und Jungzwiebel beimengen und würzen. Die Nocken mit dem Gemüse vermischen und mit gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl anrichten.



Viktoria & Sandra

Diätologinnen  
ERNÄHREREI

WWW.ERNÄHREREI.AT

### ERNÄHREREI TIPP

Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne anrösten, salzen von der Hitze nehmen und etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

