



hr1-DOLCE VITA

Christian Henze

Kürbis-Nuggets mit Estragon und Skyr-Dip

für 2 Personen, Zubereitungszeit 15 - 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 545 kcal, 32 g F, 40 g EW, 24 g KH, 10 g B
vegetarisch, glutenfrei

ZUTATEN:

Nuggets:

200 g Hokkaido-Kürbis
80 g entöltetes Mandelmehl
1 Bioei (Größe M)
2 EL gehackter Estragon
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der
Mühle 100 ml neutrales Pflanzenöl

Dip:

150 g Skyr (0,2% Fett)
¼ TL milde Curry-Gewürzmischung
60 g Senfgurken aus dem Glas
40 g Sonnenblumenkerne
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Für die Nuggets den Kürbis entkernen und ungeschält grob in eine Schüssel raspeln. Mandelmehl, Ei, Estragon, etwas Salz und Pfeffer zugeben und verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Je 1 EL Kürbisteig mit etwas Abstand zueinander in die Pfanne geben und die Nuggets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 3 Minuten goldgelb ausbacken.

Inzwischen für den Dip Skyr und Gewürzmischung cremig rühren. Senfgurken in sehr kleine Würfel schneiden und Sonnenblumenkerne hacken. Beides unter die Creme rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbis-Nuggets auf zwei Schalen verteilen und dazu den Dip reichen.

Rezept aus dem Buch:

Christian Henze

Schlank geht auch anders: Ganz entspannt zur Wunschfigur

Becker Joest Volk Verlag

ISBN 978-3954531882