

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER  
MARKT  
HALLE  
St. Pauli

# SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS  
AB 12 UHR  
in unserer Marktküche



Heikes Rezept für

**KÜRBISKERNFETA  
AUF BUNTEM GEMÜSEPÜREE**

Dr. Heike  
Niemeier

# KÜRBISKERNFETA AUF BUNTEM GEMÜSEPÜREE



## Zutaten für 4 Personen

- 400 g Feta
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 100 g Kürbiskerne
- 600 g Karotten
- 400 g Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 6 EL Rapsöl oder mildes Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Stängel Koriandergrün (oder andere Kräuter)
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Den Feta in vier gleich große Stücke schneiden. Die Kürbiskerne mit einem großen Messer zerkleinern.
2. Die Karotten und die Rote Bete schälen und in walnussgroße Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gemüsebrühe vorbereiten.
4. Je 1 EL Öl in zwei Töpfen erhitzen und jeweils die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. In einem Topf die Karottenwürfel und in dem anderen die Rote-Bete-Würfel dazugeben, jeweils kurz mit anbraten.
5. Dann 50 ml der Gemüsebrühe in jeden Topf geben, aufkochen lassen und alles zugedeckt in 15 Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Falls Brühe fehlt, von der übrigen Gemüsebrühe etwas dazugeben.
6. In je einen tiefen Teller das Mehl, die verquirlten Eier und die Kürbiskerne füllen. Den Feta in dieser Reihenfolge darin nacheinander wenden.
7. In einer Pfanne 4 EL Öl erwärmen und die Feta-Stücke darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten (bis die Kerne geröstet sind).
8. Das gegarte Gemüse in den Töpfen fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Auf einem Teller die Gemüsepürees anrichten und den Kürbiskern-Feta mittig daraufsetzen.

<b>PRO Portion</b>	<b>(510 g):</b>	
Eiweiß	32,4 g	18,8%
Fett	48,0 g	60,5%
Kohlenhydrate	29,8 g	17,2%
Ballaststoffe	9,6 g	
Energie	701 kcal	
Energiedichte	137 kcal pro 100 g	

