



Reis-Gemüse-Puffer

vegetarisch

Du brauchst für 2 Personen:

200 g	kalter gekochter Vollkornreis
1	kleine Stange Porree, fein gehackt
1	gelbe Paprikaschote, entkernt und fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
4 EL	frisch geriebener Parmesan
2	kleines Ei, verquirlt
4 EL	Crème fraîche
4 EL	Mehl
	Salz und Pfeffer
	Oliveöl zum Braten

- Reis, Porree, Paprikaschote, Knoblauch, Parmesan, Ei, Crème fraîche und Mehl in einer Schüssel leicht verrühren. Nach Belieben würzen.
- So viel Öl in eine schwere Bratpfanne geben, dass der Boden leicht bedeckt ist. Pro Puffer 2 Esslöffel Reismischung in das heiße Öl geben und mit dem Pfannenwender flach drücken.
- Die Puffer portionsweise auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Sie sollten goldbraun sein.
- Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt, gedünstetes TK Gemüse