



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 | Creme fraiche |
| 4 EL | Mehl |
| | Salz und Pfeffer |
| | Olivenöl zum Braten |

- Reis, Porree, Paprikaschote, Knoblauch, Parmesan, Ei, Creme fraiche 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