Rezept

# Erbsen-Reis-Puffer mit Minze und Knoblauchgemüse

Ein Rezept von Erbsen-Reis-Puffer mit Minze und Knoblauchgemüse, am 02.05.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **125 g** | Langkornreis |
| **160 ml** | Milch |
| | Salz |
| **200 g** | Erbsen (gepalt, ohne Schoten, entspricht 500 g Bruttogewicht) |
| **200 g** | Naturjoghurt |
| **1 TL** | Kreuzkümmel |
| **2** | Eier |
| **80 g** | Mehl |
| | Pfeffer |
| **1-2** | Knoblauchknollen |
| **3 Stängel** | Minze |
| **1-2 TL** | Chilipilver |
| **3 EL** | Öl und Butter |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung gar kochen, danach bei Bedarf abgießen. Den Reis in einer flachen Form verteilen und kurz abkühlen lassen.

2. Eier mit Milch und Mehl wie für einen Pfannkuchenteig glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Reis und Erbsen mit dem Teig vermischen, ruhen lassen, bis der Teig gebraucht wird. Den Knoblauch schälen. Minze abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und nach Belieben hacken. Joghurt mit Chilipulver, Kreuzkümmel und Salz würzen.

3. In einer kleinen Pfanne 1 EL Butter mit 1 EL Öl schmelzen lassen. Darin Knoblauch unter Rühren bei ganz geringer Hitze in 10 Min. hellbraun und weich braten. Salzen, pfeffern, warm halten. Backofen auf 100° vorheizen.

4. In einer großen beschichteten Pfanne nach und nach übrige Butter mit restlichem Öl schmelzen lassen. Mit einem Esslöffel kleine Erbsen-Reis-Puffer in die Pfanne setzen und auf jeder Seite 3 Min. backen. Im Ofen warm halten. Weitere Puffer backen, bis der Teig aufgebraucht ist. Mit Knoblauchgemüse, Joghurt und Minze anrichten und servieren.