

## Rezept

# Blumenkohl-Reis-Puffer

Ein Rezept von Blumenkohl-Reis-Puffer, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>70 g</b> parboiled Reis	<b>200 g</b> Blumenkohl
<b>50 g</b> Bergkäse	<b>4 EL</b> Haferflocken
<b>2 EL</b> ungeschälte Sesamsamen	<b>2 EL</b> Schnittlauchröllchen
<b>2</b> Eier (M)	<b>1 TL</b> Currypulver
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> Rapsöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 440 kcal, 20 g F, 22 g EW, 42 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen und anschließend ausquellen lassen.
2. Blumenkohl putzen, waschen und grob raspeln. Bergkäse fein reiben. Käse mit Reis, Blumenkohl, Haferflocken, Sesamsamen, Schnittlauch und Eiern mischen. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hälfte des Teigs in 5 - 6 Portionen mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und zu Puffern formen. Von jeder Seite bei mittlerer Hitze in 3 - 4 Min. goldbraun braten. Mit übrigem Öl und Pufferteig ebenso verfahren.