

Rezept

Blumenkohl-Reis-Puffer

Ein Rezept von Blumenkohl-Reis-Puffer, am 15.12.2025

Zutaten

70 g parboiled Reis
50 g Bergkäse
2 EL ungeschälte Sesamsamen
2 Eier (M)
Salz
2 EL Rapsöl

200 g Blumenkohl
4 EL Haferflocken
2 EL Schnittlauchröllchen
1 TL Currypulver
Pfeffer

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.