

Rezept

Grundrezept Getreide-Puffer

Ein Rezept von Grundrezept Getreide-Puffer, am 27.04.2024

Zutaten

100 g feiner Grünkernschrot	300 ml Gemüsebrühe
1 mittelgroße Möhre (80 g)	1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe	50 g geriebener Käse
1 Ei	2-3 EL Haferflocken
½ TL getrocknete Mittelmeerkräuter	Salz
Pfeffer	3-4 EL Öl zum Braten

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1110 kcal

Zubereitung

1. Grünkernschrot und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. leicht köcheln lassen. Anschließend den Schrot vom Herd nehmen und nachquellen lassen.
2. Die Möhre schälen und fein raspeln. Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blättchen klein hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.
3. Grünkernschrot, Möhre, Petersilie, Knoblauch, Käse und Ei zu einem Teig kneten. Nach und nach die Haferflocken hinzugeben, bis die Masse gut formbar ist. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
4. Aus dem Teig mit nassen Händen etwa 12 kleine Puffer formen und flach drücken.
5. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Die Puffer anbraten und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. braten, wenden und fertigbraten.