

Rezept

# Reispuffer mit Erdbeer-Rhabarber-Sauce

Ein Rezept von Reispuffer mit Erdbeer-Rhabarber-Sauce, am 23.04.2024

## Zutaten

### Für die Reispuffer

<b>70 g</b> Natur-Langkornreis	<b>1</b> Dattel (z. B. Medjool)
<b>200 ml</b> ungesüßter Pflanzendrink	<b>1 EL</b> Leinsamenschrot
<b>50 g</b> Haferflocken	<b>3 EL</b> Kokosraspel
<b>1 EL</b> neutrales Pflanzenöl	

### Für die Erdbeer-Rhabarber-Sauce

<b>300 g</b> Rhabarber	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
<b>2 EL</b> Ahornsirup	<b>250 ml</b> Birnensaft (naturtrüb; ersatzweise Apfelsaft, naturtrüb)
<b>1 Msp.</b> Natron	<b>1 EL</b> Leinsamenschrot

### Für den Erdbeer-Minze-Salat

<b>300 g</b> Erdbeeren	<b>2 Zweige</b> Minze
<b>1</b> Bio-Zitrone	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 16 g F, 9 g EW, 50 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis waschen und anschließend in einem Topf in der doppelten Menge Wasser in ca. 20 Min. gar kochen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Dattel entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Den Pflanzendrink aufkochen, vom Herd ziehen, Dattelstücke, Leinsamenschrot und Haferflocken einrühren und alles 10 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen den Rhabarber für die Sauce waschen, putzen und vom unteren Stielansatz aus die Fasern abziehen. Dann den Rhabarber in dünne Scheiben schneiden. Das Mark aus der Vanilleschote herauskratzen. Rhabarber, Vanillemark mit ausgekratztter Schote, Ahornsirup, Birnensaft und Natron in einem Topf aufkochen und 8-10 Min. offen köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist. Die Vanilleschote entfernen und den Rhabarber lauwarm abkühlen lassen.

4. Gekochten Reis, Kokosraspel und Öl unter die Haferflockenmischung heben und rühren, bis ein klebriger Teig entsteht. Jeweils 1 EL der Masse abstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit einem feuchten Löffel auf ca. 7 cm Durchmesser ausstreichen. Auf diese Weise 8 Puffer herstellen. Im Backofen (Mitte) für 20-25 Min. backen, bis die Puffer außen fest und innen noch etwas weich sind.

---

5. Inzwischen alle Erdbeeren verlesen, waschen und putzen. Die Hälfte der Beeren für die Sauce zur Seite stellen. Die andere Hälfte der Beeren für den Salat in Scheiben schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln, einige Blätter zur Deko zur Seite legen und die übrige Minze fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Zitronenschale, -saft sowie die gehackte Minze unter die Erdbeerscheiben heben und zur Seite stellen.

---

6. Die zurückbehaltenen Erdbeeren für die Sauce mit dem Leinsamenschrot zum abgekühlten Rhabarber geben und alles mit dem Pürierstab zu einer stückigen Sauce pürieren.

---

7. Die Puffer mit Erdbeersauce und Erdbeersalat servieren.