

Rezept

Reispuffer mit Pfannengemüse

Ein Rezept von Reispuffer mit Pfannengemüse, am 09.06.2026

Zutaten

3 Eier (Größe M)	1/8 l Milch
3 EL Mehl	1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Gouda, geraspelt	300 g gekochter Risottoreis
1 TL Kräuter der Provence	Salz
Pfeffer	800 g TK-Pfannengemüse
1 EL Tomatenmark	200 ml Gemüsebrühe
Öl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 33 g F, 21 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Eier mit Milch und Mehl glatt rühren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein würfeln. Mit Käse und gekochtem Reis unter die Eiermilch rühren. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Teigportionen hineinssetzen und in 5-6 Min. von beiden Seiten kleine Puffer backen.
3. Gleichzeitig das gefrorene Gemüse in einem breiten Topf bei starker Hitze 4 Min. anbraten. Tomatenmark einrühren, mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 6 Min. sämig schmoren. Das Gemüse zu den Puffern servieren.