

Rezept

Roggen-Gemüse-Puffer

Ein Rezept von Roggen-Gemüse-Puffer, am 24.06.2026

Zutaten

500 ml Gemüsebrühe	200 g Roggenschrot
1 Stange Lauch	1 rote Paprikaschote
2 Eier (M)	2 TL frisch gehackter Oregano
3 EL Dinkelmehl (Type 1050)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
5 EL Öl	150 g Vollmilch-Joghurt
2 EL Schmand	2 TL Haselnussmus

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Roggenschrot einstreuen und unter Rühren zum Kochen bringen. Den Roggenbrei zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. quellen, dann offen etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Lauch putzen, gründlich waschen, längs vierteln und quer in feine Streifen schneiden. Die Paprika in Viertel schneiden, entkernen und waschen, dann die Schote in sehr kleine Würfel schneiden.
3. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit den Lauchstreifen, den Paprikawürfeln, 2 TL gehacktem Oregano und dem Dinkelmehl unter den gequollenen Roggenbrei mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver kräftig würzen. Die Eiweiße unterheben.
4. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel von dem Teig kleine Portionen abnehmen und in das heiße Fett setzen. Die Puffer in 2-3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann wenden und in weiteren 2-3 Min. fertig braten. Die Puffer auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und fertige Puffer im Backofen bei 80° warm halten.
5. Für den Nuss-Dip den Joghurt mit dem Schmand und dem Haselnussmus cremig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Nuss-Dip zu den Puffern servieren, nach Belieben noch mit frischen Kräutern garnieren.