

Rezept

Roggen-Gemüse-Puffer

Ein Rezept von Roggen-Gemüse-Puffer, am 30.05.2025

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.