

Die Resteküche...

Reis-Zucchini-Puffer

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für 3-4 Personen:

- 1 Tasse Reis
- 400 g Zucchini
- 2 Schalotten oder 1 Zwiebel, wenn's vertragen wird (Vorsicht bei Salicylatintoleranz)
- 40 g Dinkelmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 60 g Mozzarella
- 4 EL Haferflocken
- 2 Ei(gelb)
- Thymian oder andere Gewürze nach Geschmack und Verträglichkeit
- Öl zum Braten, z. B. Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken



Zubereitung:

Reis in Salzwasser garen, Zucchini waschen, trocknen, Stielansatz entfernen und in feine Streifen raspeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln und hinzufügen. Zucchini und Zwiebel in ein Stofftuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Alternativ kann man auch eine Salatschleuder für diesen Vorgang benutzen. Mozzarella würfeln.

Mehl mit Backpulver vermischen und zu dem Zucchini-Zwiebel-Mix geben. Gekochten Reis, gewürfelten Mozzarella, Haferflocken und Ei(gelb) hinzufügen. Thymian fein hacken, darüber streuen und mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken. Alles gut miteinander verkneten. Wenn die Masse zu flüssig ist, kann man noch Mehl oder Haferflocken dazugeben.

Puffer aus dem Teig formen.

In einer beschichteten Pfanne pro Portion 2 EL Öl erhitzen und kleine Zucchini-puffer backen. Die Zucchini-puffer wenden, sobald der Rand bräunlich wird. Auf mittlerer Temperatur fertig braten.

(So ähnlich entdeckt auf chefkoch.de)

Tipp:

Dieses Rezept eignet sich hervorragend, wenn man nicht so viel im Haus hat oder noch Reste verwerten möchte.

Der Puffer auf den Bildern hat noch eine Karotte mit im Teig. Solche Grundrezepte können also nach Geschmack und Verträglichkeit angepasst werden.

Als Dip passt hierzu zum Beispiel Frischkäse (Achtung: ohne Bindemittel wie Carrageen oder Guarkernmehl).

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat