

# Die Resteküche Teil 2 ...

## Glutenfreie, laktosefreie Reis-Zucchini-Karotten- Kartoffel-Puffer

### Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

### Schwierigkeit:

einfach



---

### Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Tasse Reis
- 1/2 Zucchini
- ca. 8-9 EL Kokosmehl\* oder Maismehl\*
- 1/2 TL Backpulver\*
- 1 große Kartoffel
- 2 Karotten
- 2 Ei(gelb)
- Thymian oder andere Kräuter und Gewürze nach Geschmack und Verträglichkeit
- Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer

- 1 Zehe Knoblauch, wenn es vertragen wird



---

## Zubereitung:

Reis in Salzwasser garen. Zucchini waschen, trocknen, Stielansatz entfernen und in feine Streifen raspeln. Kartoffel und Karotten schälen, feinraspeln und hinzufügen. Knoblauch schälen, feinwürfeln und hinzufügen.

Mehl mit Backpulver vermischen und zu dem Mix geben. Gekochten Reis 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, noch mehr Mehl dazugeben.

Puffer aus dem Teig formen.

In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und kleine Puffer backen. Die Puffer wenden, sobald der Rand bräunlich wird. Auf mittlerer Temperatur fertigbraten.



**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**