

Rezept

Reispuffer mit Feldsalatpesto



© Sabrina Sue Daniels

Info

🕒 50 Min. Gesamtzeit	📏 mittel	🔥 130 kcal Kilokalorien	4 g Eiweiß	6 g Fett	18 g Kohlenhydrate
-------------------------	----------	----------------------------	---------------	-------------	-----------------------

Zutaten

für

- 8 +

Puffer plus Dip

100 g **Basmati-Reis** Vollkorn

Salz

100 g **Möhren**

100 g **Pastinaken**

0,25 Bund **Petersilie**

1 **Ei**

50 g **Vollkorn-Dinkelmehl**

Pfeffer

Bratöl

1 **Knoblauchzehe**

60 g **Feldsalat**

20 g **Sonnenblumenkerne**

15 g **Kürbiskerne**

25 g **Parmesan** oder vegetarische Alternative: Montello, gerieben

50 ml **Olivenöl**

100 g **Joghurt**

Zubereitung

1. Reis in 200 ml Salzwasser aufkochen lassen. Dann bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 30–35 Minuten garen. Bei Bedarf Wasser hinzugeben.
2. Möhren und Pastinaken schälen und grob raspeln. Petersilie fein hacken.
3. Reis, Möhren, Pastinaken, Petersilie, Ei und Mehl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. 8 Puffer aus dem Teig formen und im heißen Öl von jeder Seite 4–5 Minuten goldbraun braten.
5. Knoblauch schälen und mit Feldsalat, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Parmesan und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. 1 gehäuften EL Feldsalatpesto mit 100 g Joghurt vermengen und zu den Gemüse-Reispuffern servieren.