

Reispuffer mit scharfem chinesisches Kohlrabi-Gurkensalat

- **Küche:** Chinesisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, vegetarisch, gesund, herzhaft, lecker

Zutaten

- 50 g Wild Reis und 150 g Rund Korn Reis
- (Oder als Reismischung)
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 100 g fein gewürfeltes Gemüse (Brunoise) aus: Möhren, Porree, Sellerie
- 1 ganzes Ei
- 2 El Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Wild - und Rundkornreis nach Packungsanweisung in Salzwasser abkochen, abgießen, kurz kalt abspülen.

Schritt2

Die Zwiebel mit dem gewürfelten Gemüse in etwas Sonnenblumenöl anschwitzen, beide Reissorten dazu geben, kurz angehen, abkühlen lassen.

Schritt3

Das Ei vermengen, salzen, pfeffern und ca. 12 kleine Pufferchen, knusprig auf beiden Seiten heraus braten; auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Schritt4

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

Dazu schmeckt mir mein Gekonntgekocht: Scharfer Chinesischer Kohlrabi - Gurkensalat und Chili - Tomaten - Kräuterdipp.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** fleischlos, gesund, herzhaft, lecker, preiswert **Zutaten:** Tomaten

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)177
- Fett (g)12
- KH (g)14
- Eiweiss (g)4
- ballast (g)2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/reispuffer-mit-scharfem-chinesischer-kohlrabi-gurkensalat/>