

Reispuffer als Resteverwertung

Reispuffer sind mal eine gute Alternative zu Kartoffelpuffern und sind dazu eine gute Idee, um Reste vom Vortag zu verwerten. Außerdem dient es bei kleinen Gemüseverweigerern optimal als Versteck für jegliches Gemüse.

In ganz kleine Stückchen geschnitten oder fein geraspelt, werden die Puffer schön bunt gleichzeitig fällt das Gemüse fast gar nicht auf.

Das wird benötigt:

- 350g gekochter Reis (ca. 125g ungekochter Reis)
- 200g Zucchini geraspelt
- 75g Mais
- 1 kleine Paprika
- 100g geriebener Käse
- 1 Ei
- 75 g Mehl
- Salz und Pfeffer

So wird's gemacht:

- Reis nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen (bzw. die Reste vom Vortag verwenden)
- Zucchini raspeln, Paprika klein schneiden, Mais abtropfen lassen
- Reis, Gemüse, und restliche Zutaten vermengen und nach Geschmack bzw. Alter des Kindes würzen
- Die fertige Masse mit angefeuchteten Händen zu Puffern formen
- Die Puffer in einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken, alternativ kann man sie auch im Backofen ausbacken

Als Dip eignet sich ein selbstgemachter Kräuterquark.

- Quark
- frische oder TK Kräuter nach Belieben
- evtl. etwas Salz und Pfeffer

