



- Rezept der Woche -

BASMATI-KAROTTEN-REISPUFFER

Zutaten für vier Personen (Insgesamt ca. 16 Puffer)

- 200 g Basmati Reis, weiß
- 2 Eier, getrennt in Eiweiß und Eigelb
- 100 - 150 g Karotten, geraspelt
- 20 - 30 g Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
- Chiliflocken
- 1 Zehe Knoblauch, gehackt
- 3 EL Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Reis nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen
- Eigelb zusammen mit Karotten, Lauchzwiebel, Chiliflocken, Knoblauch und Petersilie unter den Reis mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen
- Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Reis-Gemüsemischung heben
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel 4 Portionen von der Reismasse hineingeben
- Leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten
- Auf einer Küchenrolle abtropfen lassen und im Ofen warmhalten
- Mit Petersilie bestreut servieren

Tipp: Dazu passt hervorragend ein frischer Salat!

Guten Appetit!