

Karotten-Reis-Puffer mit Radieschendip

Thema:	Getreu unserem Motto: „easy cooking for everybody“
Saison:	den Dip nur mit frischem Gemüse machen
Besonderheit:	schnell und einfach zubereitet
Zu Beachten:	wenn keine frischen Radieschen verfügbar, dann kann auch alternativ ein Schnittlauch/Knoblauch-Dip serviert werden

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 15 Puffer)

300 g	gekochter Reis
1 große	Zwiebel
2 große	Karotten
100 g	geriebener Käse
3 EL	Semmelbrösel
1 Becher	Naturjoghurt
½ Bund	Radieschen
½ Bund	Schnittlauch
2 EL	Sechskräuter-Mischung (TK)
3	Eier
n.B.	Knoblauchpulver
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Öl



Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, Karotten grob raspeln und mit dem gekochten (ausgekühlten) Reis vermischen. Den geriebenen Käse, Semmelbrösel, Kräuter, Knoblauchpulver sowie die Eier untermischen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ca. 1 ½ Esslöffel der Masse in die Pfanne geben, in der Pfanne flachdrücken und anbraten lassen (Anmerkung: aus der Masse lassen sich keine Laibchen/Puffer formen). Wenn die Puffer fest geworden sind wenden und auch auf der anderen Seite goldbraun fertigbraten.

Für den Dip Radieschen in kleine Würfel schneiden, mit dem Joghurt und geschnittenen Schnittlauch vermengen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch (Pulver oder frisch – je nach Geschmack) abschmecken.

Anmerkung:

Wer den Dip etwas fester mag kann auch anstelle des Joghurt Sauerrahm verwenden. Je nach Hunger ergeben sich daraus zwischen 2 und 4 Portionen.

Gutes Gelingen und Guten Appetit