Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Reispuffer

Kartoffeln, Reis, Nudeln und Co
Für die Verwertung von gekochtem Reis
Pfannengerichte
Aus der Rezeptsammlung „Reiche Ritterinnen – Le Avanzarotte“ (Verdi – Grüne – Vërc, Bozen, 2020)

Zutaten:

- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 2 El Milch
- Salz
- 150 g gekochter Reis
- Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Den Reis mit Eigelb, Mehl und Milch verrühren. Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unterheben, mit etwas Salz würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Portionen der Masse in das Fett geben und zu kleinen Puffern verstreichen. Rund 2 bis 3 Minuten lang braten, bis die Puffer goldbraun sind, dann wenden und weitere 2 Minuten braten. Die Reispuffer je nach Geschmack mit süßen (z.B. Himbeersirup, Fruchtsoße) oder salzigen Beilagen (z.B. Salat, Kräuterquark, Ratatouille) servieren.

Zeitaufwand: rund 25 Minuten plus Zeit für die Zubereitung der Beilagen

Tipp:

Die Reispuffer eignen sich bestens für ein schnelles Mittagessen aus den Reisresten vom Vortag. Nach Geschmack kann man die Reispuffer mit Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren, sie werden dann knuspriger.