



Avocado Reispuffer

Ein toller und gesunder Snack sind unsere leckereren Avocado-Reispuffer. Die frischen Zutaten machen sie super saftig. Die Puffer lassen sich schnell zubereiten, sind ein tolles Feierabendgericht und die Reste können prima am nächsten Tag mit ins Büro mitgenommen werden.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten (für 3 Personen)

Avocado-Reispuffer

- 110 g Zucchini
- 100 g Langkornreis
- ½ Avocado
- ¼ Zwiebel
- Eine Handvoll Kräuter (Schnitlauch, Petersilie, Minze, o.ä.)
- 6 EL Dinkelmehl
- 40 g Parmesan
- 2 Eier
- Rapsöl

Dip

- 1,5 EL Magerquark
- ½ Avocado
- 1,5 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

1 Zucchini fein raspeln, in eine Schüssel geben, ausreichend salzen und zugedeckt für 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen den Reis nach Packungsanleitung zubereiten und kurz abkühlen lassen.

2 Avocado entkernen, aushöhlen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Hälfte der Masse wandert in eine große Schüssel und wird mit dem Reis, einer geraspelten Zwiebel, den fein gehackten Kräutern, Mehl, Parmesan und Eiern vermengt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die dünnen Zucchinifäden zuerst in einem Sieb ausdrücken und dann unter die Reismasse heben.

3 Rapsöl in eine beschichtete Pfanne geben. Den Teig portionsweise (zwei gehäufte Esslöffel pro Puffer) bei mittlerer Hitze goldbraun braten (ca. 5 Minuten pro Seite).

4 Zuletzt Quark, restliche Avocadomasse und Zitronensaft mit reichlich Salz und Pfeffer zu einer homogenen Creme verrühren. Anschließend für zehn Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipp: Die Avocado-Reispuffer lassen sich sowohl warm als auch kalt genießen. Die Zucchini kann auch prima durch eine geraspelte Möhre ersetzt werden.

Guten Appetit!