

Kochen

Timo Böckle

Montag, den 07.03.2022

Reispuffer mit Orangen-Löwenzahnsalat

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Reispuffer

200 g Reis (z. B. Langkorn- oder Risottoreis)
400 ml Wasser
etwas Salz
2 Frühlingszwiebeln
2 Karotten, mittelgroß
0,5 Bund Schnittlauch
2 Stiele Majoran
0,5 Bund Dill
0,5 Bund Petersilie
100 g Gouda oder Bergkäse
1 TL Butter
etwas Pfeffer
1 EL Semmelbrösel
3 Eier (Größe M)
2 EL Sonnenblumenöl

Für den Dip

200 g saure Sahne
200 g Naturjoghurt
1 TL Meerrettich, aus dem Glas
1 TL Zitronensaft und etwas abgeriebene Schale (von der Salatzitrone)
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 Beete Kresse

Für den Orangen-Löwenzahnsalat

4 Orangen
2 Zwiebeln, rot
100 g Löwenzahn, alternativ Rauke
1 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
1 TL Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 EL Olivenöl

Zubereitung

1. **Für die Puffer** Reis abbrausen und in leicht gesalzenem Wasser, nach Packungsanleitung, ca. 20 Minuten leicht bissfest garen.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln und Karotten putzen bzw. schälen und abbrausen. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Karotten fein raspeln (wer die Karotten grob raspeln möchte, diese dann mit den Frühlingszwiebeln andünsten). Schnittlauch, Majoran, Dill und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Käse reiben.
3. Reis in ein Sieb geben evtl. erneut abbrausen, abtropfen und abkühlen lassen.
4. **Für den Dip** saure Sahne, Joghurt, Meerrettich, Zitronensaft und -schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Abdecken und ziehen lassen.
5. **Für den Salat** Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen.
6. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Löwenzahn

putzen, abbrausen und grob zerzupfen.

7. **Für die Puffer** Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten.

Kräuter untermischen und vom Herd ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Kräuter-Zwiebel-Mix, Karotten, Käse, Semmelbrösel und Eier mit dem Reis mischen und würzen.

9. Aus der Reismasse Kugeln formen und diese flach drücken.

10. Öl portionsweise erhitzen Die Reispuffer darin von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten goldbraun braten.

11. **Für den Salat** Zitronensaft und -schale, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, mit den Salatzutaten mischen, abschmecken und ziehen lassen.

12. Die Puffer mit dem Dip und dem Salat anrichten und servieren.