

Eisbergsalat mit Banane und paniertem Feta

Zutaten für 4 Personen:

1 großen Eisbergsalat
2 Bananen
1 Stück Ingwer
200 g Feta-Käse
100 g Sesam
100 g Paniermehl
100 g Mehl
2 Eier
Butaris (Butterfett) zum Braten
Olivenöl, etwas Essig
etwas Chili-Sauce
Cayenne-Pfeffer
Meersalz, Pfeffer

1. Den Eisbergsalat vierteln, dabei die äußeren Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, in feine Würfelchen schneiden und unter den Salat mischen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
2. Den Feta in 1,5 cm dicke Streifen schneiden. Das Paniermehl mit dem Sesam mischen. Die Eier verquirlen, den Feta in Mehl wenden, durch die Ei-Masse ziehen und anschließend in der Sesam-Paniermehl-Mischung wenden. Die panierten Käsesticks in einer Pfanne mit Butaris bei mittlerer Temperatur ausbacken bis sie goldbraun sind.
3. Für die Salatsoße in einer Schüssel Olivenöl, Essig und 1 Schuss Chilisauce verrühren. Das Ganze mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Salatsoße mit dem Eisbergsalat vermengen und die Bananenscheiben unterrühren. Den Salat auf Schüsselchen verteilen und mit dem Feta servieren.

Feldsalat mit Orangen-- und Walnusstückchen

Zutaten für 4 Personen:

200 g Feldsalat
2 Orangen
2 El Walnuskerne
½ Bund Schnittlauch
4 Esslöffel Olivenöl oder Walnussöl
1 Teelöffel Senf
Salz, Pfeffer
ca. 1 Esslöffel Saft von einer Zitrone
etwas Honig nach Geschmack

1. Den Feldsalat gut waschen und putzen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Eine Orange schälen und in kleine Würfel schneiden, 1 Orange auspressen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Walnuskerne in kleine Stücke schneiden.
3. Rühre die Salatsauce aus dem Öl, Senf, Orangensaft, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Honig und gib zum Schluss den klein geschnittenen Schnittlauch in die Sauce. Gib den Feldsalat, die Orangen- und Walnusstückchen dazu und mische den Salat vorsichtig mit der Sauce.

Vollkornwaffeln mit Erdbeersauce

Zutaten für Waffeln für 4 - 6 Personen:

100 g Butter
50 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker, 1 Msp. Zimt, 1 Prise Salz
3 Eier
½ TI Weinsteinbackpulver
250 g fein gemahlene Weizenvollkornmehl
¼ l fettarme Milch
Puderzucker zum Bestäuben der Pfannkuchen
etwas Butter zum Bepinseln des Waffeleisens

Zutaten für Erdbeersauce:

250 g Beerenobst: Erdbeeren oder Himbeeren
1 TI Zucker
½ Becher Schlagahne, 100 g Quark

1. Trenne die Eier. Stelle die Eigelbe in einem Schälchen zur Seite. Schlage das Eiweiß in dem Rührbecher mit dem Handrührgerät zu festem Eischnee.
2. Rühre die weiche Butter und den Zucker in der Rührschüssel mit dem Handrührgerät schaumig.
3. Rühre nun zu erst die Eigelbe runter. Mische das Mehl, Vanillezucker, Zimt und Backpulver im Messbecher und rühre das Mehl löffelweise unter.
4. Zum Schluss rühre die Milch ein bis ein dickflüssiger Teig entsteht, den Du 15 Min. quellen lässt.
5. Rühre dann das Eiweiß vorsichtig unter den Waffelteig. Heize das Waffeleisen an und pinsele die Backflächen mit etwas Butter ein. Backe die Waffeln in einem leicht gefetteten Waffeleisen.
6. Gib pro Waffel 2 El Teig auf das Waffeleisen und schließe es. Backe die Waffeln ca. 1 – 2 Minuten goldbraun. Nimm sie heraus und lege sie auf einen großen Teller.
7. Gib Puderzucker auf ein Teesieb und bestäube die Pfannkuchen mit Puderzucker.

Während der Teig zum Ausquellen steht, kannst Du in der Zwischenzeit die Erdbeeren oder Himbeeren waschen und pürieren und mit etwas Zucker abschmecken. Schlage die Sahne mit dem Quirl und rühre den Quark unter und hebe die Sahne-Quarkmasse unter die Früchte. Serviere die Waffeln mit der Erdbeersauce.

Tipp: Die Vollkornwaffeln schmecken auch prima mit Apfelmus

Pannenhilfe:

Ist der Waffelteig zu *dünnflüssig*, 1 - 2 El Mehl oder Haferflocken zugeben. Ist er zu *dickflüssig*, etwas Milch oder Mineralwasser unterrühren.

Variante: Ersetzt man beim Teig die Milch durch Mineralwasser, werden die Waffeln knuspriger.

Für *herzhafte* Waffeln den Teig ohne Zucker mit 1 Prise Salz zubereiten und Kräuter oder Schinken- oder Käsewürfel dazugeben.