

Grüne Soße

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund grüne Soße
250 g Schmand
250 g saure Sahne
Salz, Pfeffer, 1 El Senf
500 g fest kochende Kartoffeln
2 - 4 Eier

1. Saure Sahne, Schmand, Quark, Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft gut verrühren.
2. Die frischen Kräuter waschen und mit einem Wiegemesser oder großen Küchenmesser sehr fein hacken und darunter mischen.
3. Die Eier hart kochen (8 - 10 Min.) und schälen. Die Hälfte der Eier klein hacken und unter die Soße mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Die andere Hälfte der Eier mit dem Eierschneider oder Messer in feine Scheiben schneiden. Die grüne Soße auf die Teller anrichten und jeweils einige Scheiben auf die Soße dekorieren.
4. Dazu schmecken am besten Pellkartoffeln. Die Kartoffeln kochen und schälen und dazu reichen.

Eine andere Variante für die Soße:

300 g Joghurt, 200 g Quark 20%, etwas frischer Zitronensaft

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 Dinkelmehl
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 Schlagsahne, 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 zuerst 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 *dünnpflüssig*, 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.