Eisberg-Orangen-Salat

Zubereitung:

- ½ Eisbergsalat in feine Streifen schneiden
- 2 **Orangen** filetieren und den Saft dabei auffangen
- Aus 2-3 Esslöffeln **Joghurt**, dem **Orangensaft**, 1 Esslöffel **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** ein Dressing zubereiten
- 3-4 Tl **Mandelsplitter** in der Pfanne rösten, erkalten lassen und unter den Salat heben.

Blumenkohlmedaillons mit Schinken-Käse-Füllung

Zutaten (für 10 Stück ; 5 - 6 Personen):

1 **Blumenkohl,** 6 **Eier,** 50 g **Parmesan gerieben, Schnittlauch,** 250 g **Vollkornmehl,** 2-3 **Knoblauchzehen** 1 Esslöffel **Paprikapulver,** etwas **Salz, Pfeffer und Muskatnuss,** 3 Scheiben **Schinken,** 3 Esslöffel **geriebener Käse, Öl zum Anbraten**

Zubereitung:

- Blumenkohl säubern und in einem Mixer klein häckseln
- Eier, Parmesan, Gewürze und den klein gehackten Schnittlauch und Knoblauch sowie das Mehl unterrühren, sodass ein Teig entsteht
- Aus dem Teig **flache**, viereckige Medaillons ausbraten
- Eine Schinkenscheibe und einen Esslöffel geriebenen Käse noch in der Pfanne auf ein Medaillon legen, ein zweites Medaillon als Deckel oben drauf legen und den Käse schmelzen lassen

Tipp: Wer gerne scharf isst, kann eine frische Chilischote klein gehackt in den Teig geben.

Vollkornwaffeln mit Beerenobst

Zutaten (6 Waffeln):

Für die Waffeln: 175 g **Butter**, 125 g **Zucker**, eine Prise **Salz**, etwas abgeriebene **Orangenschale**, 1 Päckchen **Vanillezucker**, 4 **Eier**, 100g **Vollkornmehl**, 100 g **Speisestärke**, ¼ Teelöffel **Backpulver**, 100 g **Crème fraîche**

Frisches **Beerenobst** der Saison, außerhalb der Saison kann Tiefkühlobst verwendet werden.

Zubereitung:

- Vom Beerenobst wird die Hälfte püriert, die andere Hälfte anschließend unter das Püree gehoben. Mit etwas Zucker süßen.

Waffelteig:

- Butter in einem Topf zerlassen und bei schwacher Hitze leicht bräunen und anschließend in eine Rührschüssel gießen und vollständig abkühlen lassen.
- Dann mit Zucker, 1 Prise Salz, Orangenschale und der Hälfte des Vanillezuckers schaumig rühren
- Die Eier einzeln unterrühren.
- Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und unterrühren
- Anschließend Crème fraîche untermengen
- Den Teig bei Zimmertemperatur zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen
- Waffeleisen vorheizen und die Backflächen dünn einfetten
- 3 Esslöffel Teig in die Mitte der unteren Backfläche geben, das Waffeleisen schließen
- Die Waffeln ca. 2 Minuten goldgelb backen
- Den restlichen Vanillezucker mit dem Puderzucker mischen, die heißen Waffeln damit bestreuen