Ananas-Tomaten-Salat

Zutaten: Ananas, Tomaten, Zwiebel, Olivenöl, Essig, Honig, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

- **Ananas** und **Tomaten** in Würfel schneiden
- **Zwiebel** in feine Würfel schneiden und dazugeben
- **Petersilie** hacken und ebenfalls darüber geben
- Das Dressing besteht aus **Öl**, **Honig, Essig**, **Salz** und **Pfeffer**

Süßkartoffel-Kokos-Curry mit Reis

Zutaten: (4 Portionen) : 3 **Limonenblätter**, 1 kleine **Zwiebel**, 3-4 **Knoblauchzehen**, 1 Stück frischer **Ingwer** (ca.5 cm), 1 kleine frische rote **Chilischote**, **Kreuzkümmel**, **Koriander**, **Zimt**, **Currypulver**, 500 g **Süßkartoffeln**, **Rapsöl**, 400 ml **Kokosmilch** (aus der Dose), 200 ml **Gemüsebrühe** (Instant), 2-3 Teelöffel **Sojasauce**, **Salz**

Zubereitung: Süßkartoffel-Curry

- Die Limonenblätter vom Stängel befreien, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, alles grob würfeln
- Chilischote waschen, entstielen und mit den Kernen klein schneiden
- Kreuzkümmel, Koriander, Currypulver und Zimt dazugeben und alles fein zu einer Gewürzpaste pürieren
- Die Süßkartoffeln schälen und in **grobe** Würfel schneiden
- Öl in einem Topf erhitzen, die Gewürzpaste dazugeben und darin unter Rühren 1 Minute anbraten
- Kokosmilch, Brühe und Süßkartoffeln zufügen und aufkochen lassen. Alles 15 bis 20 Minuten sanft kochen lassen, bis die Süßkartoffeln gar, aber nicht zu weich sind
- Mit Sojasauce und Salz würzen

Zubereitung: Reis

- Langkornreis (pro Person ca. 60g Rohgewicht) in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, anschließend in der doppelten Menge Wasser kochen

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 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