

Gemüse mal ganz anders zubereitet:

Gemüsewaffeln mit Joghurtdip

Zutaten für 4 – 6 Portionen

2 Eier
250 ml Milch
250 Gramm Mehl
jeweils 1 Msp. Salz, schwarzer Pfeffer, Paprika edelsüß
100 Gramm Karotten
100 Gramm Kohlrabi
100 Zucchini
1 Zwiebel (Schalotte)
2 EL Mineralwasser
für den Joghurtdip:
100 Gramm Joghurt , 100 Gramm saure Sahne
5 EL Kräuter (gehackte Kräuter: Schnittlauch, Dill und Minze)
Öl (für das Waffeleisen), Mineralwasser für den Teig

1. Eier und Milch mit einem Handrührgerät in einer Rührschüssel verquirlen. Mehl in eine Schüssel geben und die Eiermilch mit einem Schneebesen langsam unter-rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Karotte und Kohlrabi schälen und fein raspeln. Zwiebel putzen, abspülen und sehr fein hacken. Das Gemüse unter den Teig rühren. *Wenn der Teig sehr fest ist, eventuell noch etwas Mineralwasser untermischen.*
3. Kräuter waschen und klein schneiden. Joghurt, saure Sahne und Kräuter für den Dip verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ein Waffeleisen vorheizen und eventuell mit Öl einfetten. Aus dem Teig portionsweise Waffeln backen. Waffeln mit dem Joghurtdip servieren.

Variante: Geraspelter Kürbis oder Pastinaken schmecken auch gut in den Gemüsewaffeln.

Konfettisalat

Zutaten für 4 Personen:

2 große Möhren
½ Stangengurke
1 rote Paprikaschote
100 g Mais (am besten tiefgekühlt)
4 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig oder Weißweinessig
1 EL Akazienhonig
jeweils 1 Msp. Salz und Pfeffer

1. Die Möhren und die Gurke schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und das Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Möhren, Gurke, Paprika und Mais in einer Salatschüssel mischen.
2. Für das Dressing das Öl mit dem Essig und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Salat mischen und gut durchziehen lassen.

zusammengestellt von **Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.**