

## **Gemüse der Woche: Erdbeeren / Spargel / Avocado / Weißkohl**

### **Buttermilch-Waffeln mit Erdbeer-Joghurt**

250 g Dinkelmehl 630

2 TL Backpulver

2 El Rohrohrzucker

1 Prise Salz

2 Eier

250 ml Buttermilch

50 g Butter geschmolzen + Butter fürs Waffeleisen

50 g Zartbitter-Kuvertüre

200 g Erdbeeren

2 El Puderzucker

1 Msp. Bourbon-Vanillepulver

4 EL Naturjoghurt

20 ml Ahornsirup nach Belieben

Dinkelmehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen.

Eier verquirlen. Buttermilch und geschmolzene Butter zufügen und verrühren. Mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig rühren. Kuvertüre grob hacken und unterheben.

Waffeleisen mit Butter oder Bratöl bepinseln. Eine Kelle Teig in die Mitte geben und Waffel goldbraun backen. Fertige Waffel zum Auskühlen auf ein Backgitter legen. So lange weitere Waffeln backen, bis der Teig aufgebraucht ist. Es ergibt ca. 6 (belgische, rechteckige) Waffeln.

Erdbeeren putzen und würfeln. Puderzucker und Vanillemark mit dem Naturjoghurt verrühren.

Joghurt auf die Waffeln geben, Erdbeeren darauf verteilen und etwas Ahornsirup darüber geben.

### **Spargelsalat mit Erdbeeren und Avocado**

300 g weißer Spargel

2 El Bratöl

Salz & Pfeffer

200 g Erdbeeren

1 Avocado

2 Zitronen (Saft und Schale)

4 El Olivenöl

2 El Agavendicksaft

2 El Cashewkerne geröstet und gehackt

1 Bd. Kräuter frisch (Dill, Basilikum, Koriander, Minze o.ä.)

Spargel schälen, schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin ca. 5 Minuten braten. Salzen und pfeffern.

Erdbeeren putzen und halbieren. Avocado halbieren, entkernen, schälen und achteln.

Zitronensaft und -schale, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Dicksaft zu einem Dressing rühren.

Spargel, Avocado und Erdbeeren mit dem Dressing mischen. Cashewkerne darüber streuen. Kräuter abzupfen und mit dem Salat servieren.

### **Coleslaw mit Linsenbratlingen**

300 g Weißkohl; Salz

150 g Ananas (Stücke aus dem Glas, klein geschnitten)

150 g Möhren

1 Apfel

½ Zwiebel

3 TL Zucker braun (z.B. Moscobado, Vollrohrzucker)

100 g Crème fraîche

1 Eigelb

1 TL Senf

2 TL Aceto Balsamico

1 El Zitronensaft

250 ml Sonnenblumenöl

**Für die Bratlinge:** 200 g rote Linsen

1 Zwiebel

4 El Bratöl

150 g Karotte fein geraspelt

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Chiliflocken

2 TL Backpulver

50 g Weizen- oder Dinkelmehl

Salz & Pfeffer

Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Apfel mit Schale und Ananas in feine Stifte schneiden, Möhren grob raspeln, Zwiebel sehr fein schneiden. Alles mischen, mit 2 TL Zucker und 1 Prise Salz abschmecken.

Für die Mayonnaise Eigelb mit einem Schneebesen oder Mixer mit Senf, Essig und Zitronensaft verrühren. Sehr langsam das Öl dazurühren, mit Zucker und 1 Prise Salz abschmecken.

Mayonnaise mit Crème fraîche verrühren, unter die Rohkost ziehen. Alles eine Stunde kühl stellen und ziehen lassen.

Für die Bratlinge Linsen in gesalzenem Wasser 8 Minuten kochen, abgießen. Ausdampfen lassen.

Zwiebel fein würfeln. 1 EL Bratöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten glasig dünsten.

Linsen, Zwiebel, Karottenraspel, Kreuzkümmel, Chili, Backpulver und Mehl verkneten. Salzen und pfeffern. Teig 10 Minuten ruhen lassen. Restliches Bratöl in der Pfanne erhitzen. Mit dem Esslöffel Teighäufchen formen, 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Wenden, flach drücken und weitere 3 Minuten braten. Teig aufbrauchen. Im Ofen bei 60 °C warmhalten.

### **Asiatischer Weißkohl mit Tempeh**

2 Zitronen

3 Knoblauchzehen

25 g Ingwer + ein 2 cm großes Stück

110 ml Sojasoße

3 El Asia Sauce (Sweet Chili)

2 El Sesamöl geröstet

200 g Tempeh

1 kg Weißkohl

6 El Bratöl

1 Paprika rot

etwas Chilipulver

1 Bund Frühlingszwiebeln

nach Belieben 1 Bund Koriandergrün

Zitronen auspressen. 1 Knoblauchzehe und ein 2 cm großes Stück Ingwer durch die Knoblauchpresse drücken. Hälfte des Zitronensaftes mit Knoblauch, Ingwer, 60 ml Sojasoße, 2 EL Chilisoße und dem Sesamöl verrühren und Tempehscheiben darin marinieren.

Weißkohlviertel ohne Strunk in feine Streifen schneiden oder hobeln. Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. 4 EL Öl in einem Wok erhitzen, Kohlstreifen mit Knoblauch und Ingwer 6–10 Minuten leicht braun anbraten. Paprikastreifen und Frühlingszwiebelringe dazu geben und weitere 5 Minuten anbraten. Mit Zitronensaft, Soja- und Chilisoße abschmecken.

Den abgetropften Tempeh im restlichen Öl knusprig anbraten, mit der Marinade ablöschen und alles mit gezupftem Koriander servieren.