



Haferbratling mit Maisgemüse

Zutaten: (ergibt 4 Portionen- pro Portion 360 kcal)

3 Schalotten, 2 Frühlingszwiebeln
2 rote Paprikaschoten
3 EL Butter
550 ml Gemüsebrühe
150g Haferflocken
250g Maiskörner (Dose)
2 Eier
2 EL frisch gehackte Petersilie
1 EL Tomatenmark
2 EL Crème fraîche
1 Prise Zucker
Salz, 1 TL frisch gehackter Thymian
Cayennepfeffer, Thymian für die Garnitur
Semmelbrösel nach Bedarf
Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

Für die Bratlinge die Schalotte schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Beides in heißer Butter anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen. Salz, Thymian und die Haferflocken einrühren. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Den Topf dann vom Herd nehmen und offen auskühlen lassen. Anschließend die Eier und die Petersilie untermengen und so viel Semmelbrösel einarbeiten, bis die Masse gut formbar wird. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und in heißem Öl portionsweise 4-5 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Für das Gemüse die Schalotte schälen und in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Beides in heißer Butter anschwitzen und das Tomatenmark unterrühren. Mit der Brühe ablöschen, den Mais zufügen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Creme fraiche einrühren und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Mit den Bratlingen anrichten und mit Thymian garniert servieren.

Hafer-Schokowaffeln

Zutaten: (ergibt 4 portionen- pro Portion 245kcal)

40 g Margarine
1 EL Honig
1 Ei
75 g Magerquark
75 g Mehl Type 1050
1 EL Haferflocken (ca. 10 g)
1 EL Kakaopulver (ca. 10 g)
1 Msp. Backpulver
110 ml Milch (1,5 % Fett)
1 kleine reife Banane (ca. 125 g)
125 g Joghurt (1,5 % Fett)

Zubereitung:

Ein Waffeleisen vorheizen. Margarine und Honig in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen eines Handmixers schaumig rühren. Das Ei trennen. Eigelb und Quark in den Margarine-Honig-Mix rühren. Mehl, Haferflocken, Kakaopulver und Backpulver in einer weiteren Schüssel mischen und unter die Eigelbmasse rühren. Milch ebenfalls unterrühren, sodass ein zähflüssiger Teig entsteht. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, unter den Teig heben und daraus nacheinander im vorgeheizten Waffeleisen 4 Waffeln backen. Banane schälen, auf einen Teller geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. In einer kleinen Schüssel mit dem Joghurt glattrühren und zu den Waffeln servieren.