



Frühlingsfalafel mit Buchweizenkugeln

Hauptgericht für 6 Personen

- 12 weisse und grüne Spargeln**
- 200 g Buchweizen**
- 2 Bund Petersilie**
- 2 Knoblauchzehen**
- 3 EL Maisstärke**
- 1 TL Backpulver**
- ca. ½ TL Salz**
- 1 EL marokkanische Gewürzmischung**
- Öl** zum schwimmend Backen
- 6 Pittabrote**
- 60 g Brunnenkresse**
- 8 EL Joghurt** nature

1 Weisse Spargeln vom Kopf weg, grüne im unteren Drittel schälen. Spargeln längs halbieren, die Enden frisch anschneiden. Im Dampf bissfest garen. Abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Inzwischen Buchweizen in reichlich Wasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen. Petersilie und Knoblauch hacken. Mit Buchweizen im Cutter zu einer feuchtbrös-

meligen Masse pürieren. Stärke, Backpulver, Salz und Gewürzmischung zugeben. Alles mischen und ca. 30 baumnussgrosse Kugeln formen. In reichlich Öl bei ca. 170 °C schwimmend goldgelb backen. Herausheben, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

3 Backofen auf 250 °C vorheizen. Pittabrote kurz unter fließendes Wasser halten. Im Ofen ca. 3 Minuten aufbacken. 2 cm vom Brot wegschneiden. Brote mit je 2 Buchweizenkugeln, etwas Brunnenkresse und einigen Spargeln füllen. Mit je ca. 3 weiteren Buchweizenkugeln belegen. Restliche Brunnenkresse und Spargelstücke darauf geben. Mit Joghurt servieren.

TIPP An Stelle von Buchweizen Weizenkörner verwenden. Kochzeit entsprechend anpassen.

Zubereitung ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 11 g Eiweiss, 18 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/460 kcal

Rettichsalat mit Hüttenkäse und Schnittlauchöl

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

- 1 Bund Schnittlauch**
- 1 dl Sonnenblumenöl**
- ½ TL Salz**
- 300 g Rettich**
- 10 g Randensprossen**
- 10 g Zwiebelsprossen**
- Fleur de sel, Pfeffer** aus der Mühle
- 200 g Hüttenkäse**
- 12 essbare Blüten** z. B. Veilchen

1 Schnittlauch grob hacken. Zum Öl geben, mit dem Stabmixer gut mixen. Salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Danach Schnittlauchöl durch ein feinmaschiges Sieb gessen.

2 Rettich schälen und mit dem Sparschäler oder dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Mit den Sprossen rosettenartig anrichten. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Hüttenkäse dazugeben. Mit Schnittlauchöl beträufeln und mit Blüten servieren.

TIPP Dazu einige Scheiben Kernenbrot servieren.

Zubereitung ca. 15 Minuten + ca. 30 Minuten ziehen lassen

Pro Person ca. 7 g Eiweiss, 27 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/280 kcal

