



## Kartoffelwaffeln mit Zitronen-Kräuter-Dip

### Zutaten für 4 Personen

600 g mehligkochende Kartoffeln, 2 Eier, 200 ml Milch, 30 g Stärke, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 250 g Magerquark, 2 TL Bio-Zitronenschale, 2-3 EL TK-Kräuter-Mischung, 1 große Salatgurke (400 g), 1-2 EL Kräuter- oder Weißweinessig, etwa 2 EL Öl für das Waffeleisen

**Zubereitung:** Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In Salzwasser in etwa 15 Min. weich garen. Kartoffeln abgießen und etwas ausdämpfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier, Milch und Stärke unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Backofen auf 80 °C vorheizen. Waffeleisen einfetten, pro Waffel einen Suppenschöpfer Kartoffelteig hineingeben und goldbraun backen. Auf diese Weise nacheinander 8 Waffeln backen. Im Ofen warm halten.

Währenddessen Quark mit 3 EL Wasser, Zitronenschale und Kräutern cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke waschen, Enden abschneiden, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Mit etwas Salz und Essig verrühren.

Waffeln mit dem Dip und dem Gurkensalat servieren.

**Zubereitung:** 60 Minuten **Schwierigkeit:** leicht

**Pro Person** ca. 315 kcal (= 1320 kJ), 18 g Eiweiß, 11 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

## Linsenrisotto mit Lauch und Erbsen

### Zutaten für 4 Personen

1 Stange Lauch, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 150 g Vollkornreis, 100 ml Orangensaft, ca. 1 l Gemüsebrühe, 150 g rote Linsen, 200 g TK-Erbsen, 70 g Parmesan, 1 TL Bio-Orangenschale, Salz, Pfeffer, Basilikum als Deko

**Zubereitung:** Lauch putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Lauch, Knoblauch und Reis im heißen Öl dünsten, bis der Reis glasig ist. Mit Saft ablöschen. Etwas heiße Brühe angießen, bis der Reis bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln, bis die Brühe aufgesaugt ist. Nach und nach weitere Brühe zugeben. Insgesamt ca. 40 Min. garen, bis das Risotto sämig ist, aber noch etwas Biss hat. Nach 20 Min. Linsen, nach 35 Min. gefrorene Erbsen unterheben.

Inzwischen mit einem Sparschäler vom Parmesan 20 g Späne abziehen (Deko). Rest reiben und mit Orangenschale unter das Risotto heben, salzen und pfeffern. Risotto neben dem Herd 2 Min. zugedeckt ziehen lassen, mit Basilikum und Parmesan garniert servieren.

**Zubereitung:** 35 Minuten **Schwierigkeit:** leicht

**Pro Person** ca. 465 kcal (= 1950 kJ), 23 g Eiweiß, 16 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe



Probieren Sie unsere Rezepte zu Hause aus! Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung – und auch auf ein Foto des leckeren Gerichts:  
[redaktion@apotheken-umschau.de](mailto:redaktion@apotheken-umschau.de)

Appetit auf mehr? Jeden Freitag finden Sie unsere gesunden Rezepte auch auf Instagram:  
[@apotheken\\_umschau](https://www.instagram.com/apotheken_umschau)