EXPRESS

Brokkoli-Waffeln mit Räucherlachscreme

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

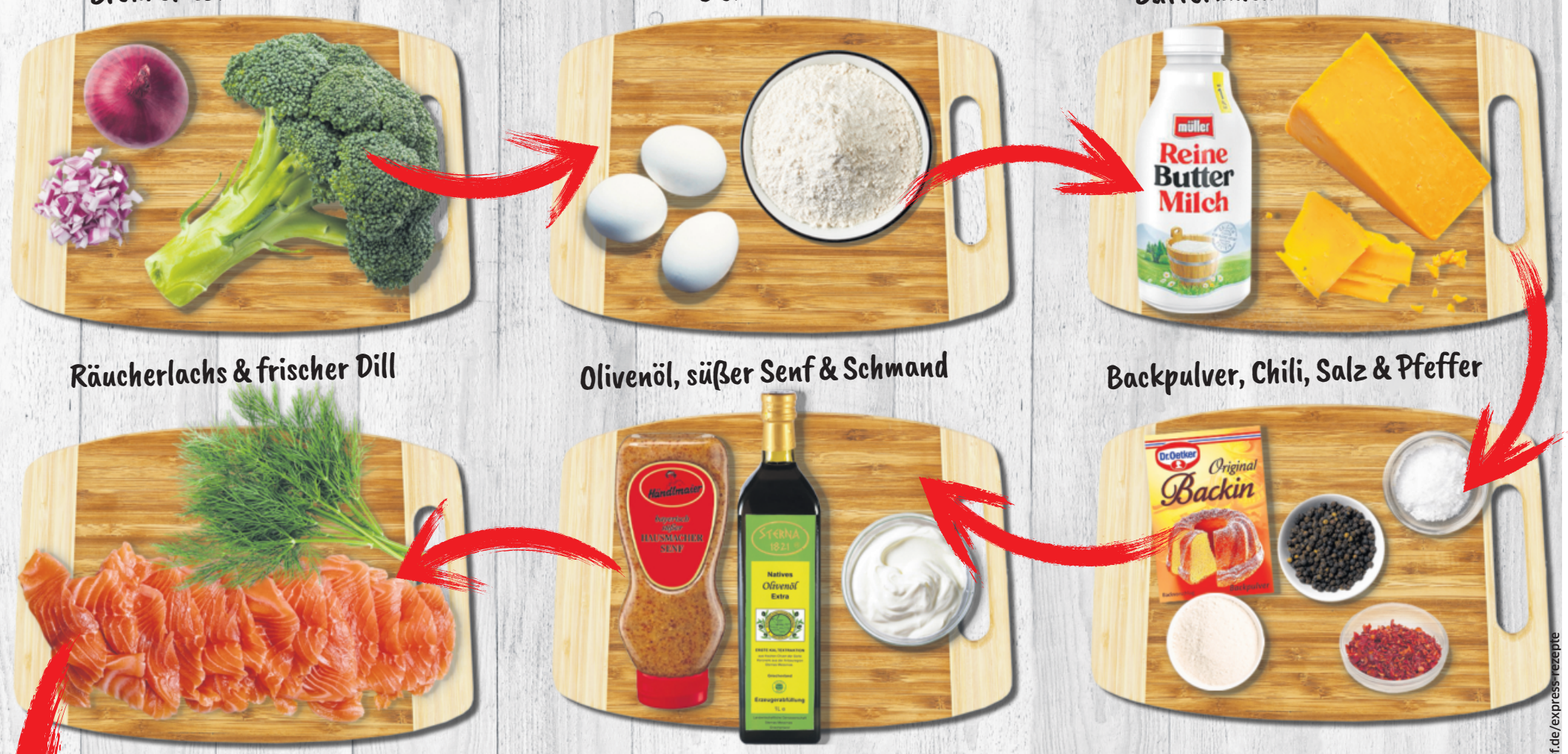
Genuss Rezept der Woche

Günstig, aber raffiniert: Schon mal gesunden Brokkoli als deftige Waffeln probiert? Klingt im ersten Moment schräg, aber passt perfekt zum Frühling und wird mit einer würzigen Räucherlachscreme zu einem tollen Sonntagmorgen-Frühstück. Das Rezept stammt aus dem Buch „Genial günstig genießen“ von Spitzenköchin Su Vössing (Becker Jost Volk, 22 Euro). Für weniger als 5 Euro pro Portion kommen darin wirklich innovative, aber nicht zu teure Gerichte auf den Tisch. Wie eben Waffeln mal ganz anders. So geht Krise kreativ.



Zutaten — **Portionen: 4**

500 g	Brokkoli und 125 g rote Zwiebeln
3	Eier und 200 g Weizenmehl (Typ 550)
185 g	Buttermilch und 150 g Cheddar
5 g	Backpulver
Etwas	Chiliflocken, Salz, Pfeffer und Olivenöl
150 g	Räucherlachs
50 g	bayrischer süßer Senf und 200 g Schmand
15 g	frischer Dill (oder TK)





Zubereitung: So wird’s gemacht

- Die Röschen vom **Brokkoli** abschneiden. Den Strunk schälen und mit dem **Cheddar** in grobe Stücke schneiden.
- Alles in zwei bis drei Partien im Foodprozessor/Mixer **bröselig zerkleinern**.
- **Eier** in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer in einer großen Schüssel anschlagen, **Buttermilch** einlaufen lassen und alles in zwei Minuten vermengen. Das **Weizenmehl** mit 5 g **Salz**, 5 g **Backpulver**, 1 bis 2 Prisen **Chiliflocken** und etwas **Pfeffer** vermengen und in die Eiermasse rühren.
- 15 g **Olivenöl** einrühren. **Zwiebeln**, **Brokkoli** und **Käse** zugeben und vermengen.
- Das **Waffeleisen** aufheizen, mit etwas **Olivenöl** einstreichen und die Waffeln je drei bis vier Minuten knusprig backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen oder im Ofen bei 60 Grad warm halten.
- Für die Räucherlachscreme den **Lachs**, den **süßen Senf** und den **Schmand** sowie **gehackten Dill** im Mixer oder Foodprozessor cremig mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Beides zusammen servieren. Auch lecker als deftiges Frühstück an einem Sonntagmorgen.

Fotos: Bui Vössing, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Lecker einen an der Waffel haben

Es gibt zahlreiche Variationen von Waffeln, die sich durch Form, Knusprigkeit und Rezeptur unterscheiden. Von der Form her werden vor allem Flach- und Hohlwaffeln unterschieden, ein Eishörnchen ist beispielsweise eine Hohlwaffel. Die Knusprigkeit von Waffeln und ihre Backhöhe werden von mehreren Faktoren bestimmt:

- vom Gehalt oder Fehlen von Mehlproteinen, die zu einem „gummiartigen“ Ergebnis führen
- vom Wassergehalt, der bestimmt, wie der im Teig enthaltene Zucker bräunt
- von den Fetten, die dem Teig zugesetzt werden bzw. vom Fettgehalt des Eidotters

Regionale Besonderheiten sind im Bergischen Land die Bergischen Waffeln (Herzwaffeln), ähnliche Waffelarten genießt man auch in Westfalen. Lütticher Waffeln bestehen aus einem Hefeteig, Brüsseler Waffeln aus einem Rührteig, beide werden in einem drehbaren Waffeleisen ausgebacken.



