



Sauerrahm-Dillwaffeln mit Flusskrebsen

Zutaten für vier Personen

120 g Sauerrahm
2 Eier (getrennt)
2 ½ EL Mehl
1 EL Kartoffelstärke
2 Messerspitzen Backpulver
1 ½ EL gehackte Dillspitzen
200 g küchenfertige Flusskrebse
1 ½ EL Olivenöl

120 g Pflücksalat
1 EL Aiwar
1 EL Zitronensaft
2 cl Apfelsaft
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Sauerrahm mit Eigelbe, Mehl, gesiebter Kartoffelstärke und zwei Messerspitzen Backpulver gut verrühren. Dillspitzen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufgeschlagenes Eiweiß mit unterziehen und Flusskrebsschwänze mit unterarbeiten.

Vorgeheiztes Waffeleisen mit Olivenöl ausstreichen. Teig einfüllen, Deckel schließen und Waffeln bis zur gewünschten Bräunung backen. Waffeln herausnehmen und auf Tellern anrichten. Pflücksalat daneben mit anhäufeln und mit Marinade von Zitronensaft, Apfelsaft, Olivenöl, Aiwar sowie Salz und Pfeffer überziehen.

Nährwert pro Portion

295 kcal – 18 g Fett - 16 g Eiweiß – 18 g Kohlenhydrate – 1,5 BE

Dieses Gericht ist lactosefrei.