

GEMÜSE WAFFELN MIT TOPPINGS UND DIPS



Diese herzhaften Waffeln sind perfekt als Mittagessen aber auch als Snack zwischendurch geeignet. Die Waffeln schmecken auch pur, egal ob warm oder kalt sehr lecker. Mit den passenden Dips und Toppings schmecken sie aber noch etwas besser. Hier sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ich habe mich für eine Zucchini Topping mit Honig-Senf-Joghurt-Dip und ein Avocado Lachs Topping mit Meerrettich Joghurtdip entschieden. Sie ergänzen die saftigen Waffeln perfekt und sehen richtig hübsch aus. Luftdicht verpackt halten sich die Waffeln einige Tage und perfekt zum Mitnehmen geeignet.



Zubereitungszeit

30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

GEMÜSEWAFFELTEIG

Zerkleinere das Gemüse in einem Mixer mit Raspelaufsatz oder rasple es mit einer Reibe oder einem Gemüsehobel fein. Verrühre alle Zutaten in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig. Stelle ihn bis zur weiteren Verwendung zur Seite, so kann er quellen.



Falls der Teig zu flüssig ist, kannst du etwas mehr Mehl hinzufügen, falls er zu fest ist, kannst du etwas Wasser oder Gemüse dazugeben.

GEMÜSEWAFFELN:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Karotten
- 200 g Paprika (rot)
- 2 Eier
- 100 g Tulum Käse
- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Paprika (edelsüß)

ZUCCHINITOPPING

Hoble die Zucchini in sehr feine Scheiben. Erhitze das Olivenöl bei mittelhoher Hitze und brate die Zucchinischnitten darin gemeinsam mit den Thymianzweigen an und würze sie mit Salz und Pfeffer.

ZUCCHINITOPPING:

- 1 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 5 Thymian (Zweige)
- 1 Pr. Salz
- 1 Pr. Pfeffer

HONIG-SENF-JOGHURTDIP

Verrühre den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Honig und Senf und stelle ihn zur Seite.

HONIG-SENF-JOGHURTDIP:

- 400 g Sahnejoghurt (10%)
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf

AVOCADO-LACHS-TOPPING

Halbiere die Avocado und entnehme den Kern, hebe diesen aber noch für den Meerrettich-Joghurtdip auf. Schneide die Avocado in der Schale in feine Scheiben und nimm sie dann mit einem Löffel heraus. Beträufle sie direkt mit Zitronensaft, damit sie nicht braun werden.

AVOCADOTOPPING:

MEERRETTICH-JOGHURTDIP

Verrühre den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Meerrettich. Reibe eine Prise vom Avocadokern ab und rühre sie dazu, sie gibt dem Dip eine leicht orangene Farbe und leckeren Geschmack.

Du kannst den Avocadokern reiben und trocknen, so kannst du ihn gut



GEMÜSE WAFFELN MIT TOPPINGS UND DIPS



aufbewahren und hast ihn immer auf Vorrat.

GEMÜSEWAFFELN BACKEN

Besprühe ein Waffeleisen mit etwas Backtrennspray. Setze den Teig portionsweise in das Waffeleisen und backe so kleine Taler für etwa 5 Minuten aus. Ich verwende dafür meinen Eisportionierer, so werden die Waffeln alle gleich groß.

WAFFELN ANRICHTEN

Bestreiche die Hälfte der Waffeln mit dem Honig-Senf-Joghurtdip und gib die Zucchini und ein paar Thymianzweige darauf. Bestreiche die andere Hälfte mit dem Meerrettich-Joghurtdip und belege sie mit Avocado und Räucherlachs.
Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

- 1** Avocado
- 1** Zitrone (Saft)
- 100 g** Räucherlachs

MEERRETTICH-JOGHURTDIP:

- 200 g** Sahnejoghurt (10%)
- 1 Pr.** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer
- 1 TL** Meerrettich
- 1 Pr.** Avocadokern (Abrieb)