

Kürbis-Waffeln



Zutaten für ca. 8 Waffeln



100 g Hokkaido-Kürbis



1 mittelgroße Karotte
½ kleine Zwiebel



50 g Butter



2 Eier



50 g Weizenvollkornmehl
100 g Weizenmehl (Type 1050)
1 TL Backpulver



100 ml Milch (1,5 % Fett)
100 g Joghurt (1,5 % Fett)



50 g geriebener Parmesan



2-3 Schuss Mineralwasser
mit Kohlensäure



1 TL frischen Rosmarin



¼ TL Jodsalz mit Fluorid
1 Prise Pfeffer
1 Prise Paprikapulver edelsüß
¼ TL Kurkuma



etwas Rapsöl für das
Waffeleisen



Küchenwerkzeuge Zeit 30 min

- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenmesser
- Küchenreibe (fein)
- Handrührgerät oder Schneebesen
- zwei Rührschüsseln
- Pürierstab
- Esslöffel
- Waffeleisen

* Variation

Schmeckt auch mit Thymian
oder Salbei anstelle des
Rosmarins oder mit Berg-
käse oder Greyerzer anstelle
des Parmesans.

www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:

Kürbis-Waffeln



Zubereitung für ca. 8 Waffeln

- 1 Kürbis und Karotte waschen, schälen und fein raspeln.
- 2 Rosmarin waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 3 Eier trennen. Weiche Butter mit den Eigelben cremig rühren.
- 4 Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Paprikapulver mischen. Joghurt und Milch unter die Buttermasse rühren. Mehlmischung in mehreren Schritten hinzufügen. Mineralwasser schluckweise unterrühren.
- 5 Kürbis- und Karottenraspeln sowie Zwiebelwürfel hinzugeben.
- 6 Eiweiße steif schlagen und unter den Waffelteig heben.
- 7 Waffeleisen erhitzen und mit Öl einfetten. Je nach Waffeleisen 2-3 EL Teig auf die Waffeleisenfläche geben und so nacheinander die Waffeln ausbacken.



Tipps+Tricks

- Fertige Waffeln können im heißen Backofen (ca. 50°C) warmgehalten werden.

Eigene Notizen

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages