



Foto: San_Ta_stock.adobe.com

HERZHAFTE WAFFELKREATION

Zutaten

- 4 Eier
- 150 ml Rapsöl
- ½ TL Salz
- 160 g Weizenvollkornmehl
- ½ P. Backpulver
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Basilikum (oder Oregano, Majoran)
- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 große Möhren
- Öl fürs Waffeleisen

Zubereitung

Eier, Rapsöl, Salz, Weizenvollkornmehl, Backpulver, Kräutersalz und Basilikum zu einem glatten Teig verrühren. Zucchini und Möhren waschen, evtl. schälen und grob reiben. In den Teig geben. Waffeleisen vor dem ersten Gebrauch mit Öl einpinseln. Teig im heißen Waffeleisen backen. Menge ergibt ca. 8 Stück.

Unser Tipp:

Ergänze Deine Waffel mit einem Kräuterdip und frischem Gemüse, z.B. Gurkenscheiben, Cocktailtomaten, Salatblätter.



HERZHAFTE
WAFFELKREATION





Foto: Firefly KL_stock.adobe.com

KARTOFFELWAFFELN

Zutaten

- 130 g Kartoffeln
- 50 g Möhren
- ½ Zwiebel
- 2 Eier
- 65 g Vollkornmehl
- 25 g Haferflocken, zart
- 60 ml Rapsöl
- 2 TL Backpulver
- ½ Salz

Zubereitung

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen, fein raspeln und miteinander vermengen, Flüssigkeit ausdrücken. Zwiebel pellen, fein würfeln. Die Zwiebelwürfel, Eier, Weizenvollkornmehl, Haferflocken, Rapsöl, Backpulver und Salz zu den Kartoffeln und Möhren geben und mit einem Kochlöffel verrühren. Die Waffeln nacheinander abbacken.





Foto: Shehzad - stock.adobe.com

GEWÜRZMISCHUNG FÜR KARTOFFELGERICHTE

Zutaten

- 1 EL Meersalz grob
- ½ TL Zwiebeln
- ½ TL Paprika
- ¼ TL Curry
- ¼ TL Pfeffer, weiß

Zubereitung

Meersalz und Zwiebeln in einem Mörser zerkleinern und in ein Glas geben. Die Gewürze dazugeben, zuschrauben und schütteln. In eine Gewürztüte umfüllen und beschriften.



GEWÜRZMISCHUNG FÜR
KARTOFFELGERICHTE





Foto: ann.d. stock.adobe.com

GEWÜRZMISCHUNG FÜR PASTA

Zutaten

- 1 TL Basilikum
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 TL Majoran
- ½ TL Petersilie
- ¼ TL Zwiebel
- ½ TL Paprika (rosenscharf oder edelsüß)
- ¼ TL Knoblauch

Zubereitung

Basilikum, Thymian, Oregano, Majoran, Petersilie und Zwiebel mit einem Mörser etwas zerkleinern und in eine Schale geben. Paprika und Knoblauch dazugeben und gut mischen. In eine Gewürztüte oder Glas abfüllen.

Unser Tipp:

Je nach Geschmack kann noch ¼ TL Chili dazugegeben werden. Gewürzmischung mit Olivenöl vermengen als Pesto verwenden.



KRÄUTERSALZ

Zutaten

- 2 TL Meersalz grob
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Schnittlauch
- ½ TL Basilikum
- ¼ TL Thymian
- 1 Teelöffelspitze Pfeffer weiß

Zubereitung

Meersalz und Kräuter im Mörser zerkleinern. Pfeffer dazugeben und kurz vermengen. In ein Glas oder Gewürztüte umfüllen.





KRÄUTERDIP

Zutaten

- 250 g Magerquark
- ½ Becher Schmand
- 3 EL Milch oder Wasser
- 1,5 TL Kräutersalz
- Petersilie
- Schnittlauch

Zubereitung

Magerquark, Schmand, Milch, Kräutersalz vermengen und abschmecken. Frische Kräuter waschen und hacken und zum Quark geben.

Tipp: Schmeckt lecker zur herzhaften Waffel. Mit frischem Gemüse nach Geschmack ergänzen.

DIPS

RADIESCHEN-QUARK-DIP

Zutaten

- 1 Bund Radieschen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Petersilie
- 500 g Magerquark
- 250 g Vollmilchjoghurt
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Blätter und den Strunk von den Radieschen entfernen. Radieschen waschen und mit einer Reibe oder Küchenmaschine zerkleinern. Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Magerquark, Joghurt und Olivenöl verrühren. Radieschen, Frühlingszwiebeln und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

