

KARTOFFEL- KRÄUTER-WAFFELN

Allns to sien Tiet

KARTOFFELN

SAISON VON MAI BIS OKTOBER

ZUTATEN FÜR 4 WAFFELN

- 200 G MEHLIGKOCHENDE KARTOFFELN
- 180 ML MILCH
- 150 G DINKELMEHL (TYPE 1050)
- 1 ZWIEBEL
- 2 EIER (GRÖßE M)
- 40 ML PFLANZENÖL, PLUS ETWAS FÜR DAS WAFFELEISEN
- KRÄUTER NACH GESCHMACK (Z. B. PETERSILIE, SCHNITTLAUCH ODER DILL)
- 4 PRISEN SALZ
- 4 PRISEN SCHWARZER PFEFFER



ZUBEREITUNG:

1. KARTOFFELN SCHÄLEN, FEIN RASPELN UND ETWAS AUSDRÜCKEN.
2. ZWIEBEL SCHÄLEN UND FEIN WÜRFELN.
3. KARTOFFELN, ZWIEBEL, MILCH, EIER UND PFLANZENÖL IN EINER SCHÜSSEL VERRÜHREN.
4. MEHL, KRÄUTER, SALZ UND PFEFFER HINZUFÜGEN UND ZU EINEM GLATTEN TEIG VERMENGEN.
5. DAS WAFFELEISEN LEICHT EINFETTEN UND VORHEIZEN.
6. DEN TEIG PORTIONSWEISE IN DAS WAFFELEISEN GEBEN UND DIE WAFFELN GOLDBRAUN AUSBACKEN.
7. WARM SERVIEREN, ZUM BEISPIEL MIT KRÄUTERQUARK UND EINEM FRISCHEN SALAT.

TIPP: DIE WAFFELN SCHMECKEN AUCH KALT UND EIGNEN SICH DAHER PRIMA FÜR DIE BROTDOSE ODER EIN PICKNICK.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER



ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

