

Martin Gehrlein
Herzhafte Waffeln mit winterlichem Salat

Montag, 10. Februar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Preiswert

Zutaten:

Für die Waffeln:

300 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Zwiebel
4 Eier
200 g Raclette-Käse
100 g saure Sahne
4 EL Mehl
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss
etwas weiche Butter fürs Waffeleisen

Für den Salat:

1 kleine Rote Bete
1 große Möhre
1 EL Zitronensaft
3 EL Weißweinessig
3 EL neutrales Pflanzenöl
etwas Kräutersalz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL gemischte Kerne (Sonnenblumen-, Sesam-, Kürbiskerne)
100 g Feldsalat
1 Chicorée
1 Schalotte
100 g saure Sahne
1 TL Senf
1 TL Honig
1/2 TL Currypulver
1/2 TL frischer Ingwer, fein gerieben



Zubereitung:

1. Für die Waffeln die Kartoffeln schälen und mit der Rohkostreibe grob in eine Rührschüssel raspeln. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und unter die Kartoffelraspel heben. Die Eier nach und nach mit einem Kochlöffel unter die Kartoffel-Zwiebel-Mischung rühren.
2. Den Raclettekäse entrinden und grob raspeln.
3. Käse und saure Sahne mit Mehl unter die Kartoffelmasse rühren. Diese mit Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss würzen. Die Schüssel mit einem Teller abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit für den Salat Rote Bete und Möhre schälen.
5. Die Bete mit einem Gurkenhobel fein hobeln. Dann mit Zitronensaft, je 1 EL Essig und Öl, Salz und Pfeffer mischen.
6. Die Möhre mit einer Rohkostreibe in feine Streifen schneiden.

7. Die Kerne in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen.
8. Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
9. Die äußeren Blätter des Chicorées entfernen. Übrige Blätter ablösen und nach Belieben in Stücke schneiden.
10. Schalotte schälen und fein würfeln.
11. Rest Essig und Öl mit saurer Sahne, Senf, Honig und Currypulver verrühren. Schalottenwürfel unterrühren und das Dressing mit frisch geriebenem Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Das Waffeleisen auf mittlerer Hitzestufe vorheizen.
13. Sobald die Backtemperatur erreicht ist, die Backflächen mit wenig weicher Butter bepinseln. Ca. 3 EL Waffelteig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Das Waffeleisen ohne Druck schließen. Die Waffel in ca. 4 Minuten goldgelb backen.
14. Den Feldsalat mit Chicorée und mariniertes Roter Bete, Möhre und Dressing vorsichtig vermengen. Auf Tellern anrichten und mit gerösteten Kernen bestreuen.
15. Gebackene Waffel auf ein Kuchengitter legen, sodass die Waffel etwas auskühlen kann.
16. Weitere Waffeln backen, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist. Die noch warmen Waffeln sofort servieren.

Pro Portion: 685 kcal / 2860 kJ
36 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 49 g Fett