

**Kevin von Holt**  
**Kürbis-Kartoffelwaffeln mit Mangoldgemüse**

**Dienstag, 18. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Feine Küche, Heimatküche, Leichte Küche**

## Zutaten:

Für die Kürbis-Kartoffelwaffeln:

400 g	Hokkaido-Kürbis
400 g	Kartoffeln
1/2 Bund	Schnittlauch
100 g	Bergkäse
2	Eier (Größe M)
1 EL	Mehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat, frisch gerieben

Für den Mangold:

1 Bund	bunter Mangold (ca. 800 g)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Balsamico
12	Kirschtomaten



## Zubereitung:

1. Kürbis putzen, waschen und fein raspeln. Kartoffeln schälen, waschen und fein raspeln.
2. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Käse fein reiben.
3. Jeweils 300 g Kartoffel- und Kürbisraspel abwiegen und in einer Rührschüssel mischen. Eier, Schnittlauch, Käse und Mehl zugeben. Alles gründlich vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Waffeleisen vorheizen.
5. Aus der Masse nach und nach goldbraune Waffeln backen (ca. 8-10 Minuten Garzeit). Im heißen Backofen warm halten.
6. Während des Backens der Waffeln das Mangoldgemüse vorbereiten. Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden. Mangoldblätter in grobe Streifen schneiden.
7. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
8. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten braten, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen.
9. Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Tomaten unter das Mangoldgemüse mischen und kurz mit erhitzen. Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Kürbis-Kartoffelwaffeln auf vorgewärmte Teller verteilen, das Mangoldgemüse dazu servieren. Dazu passt ein Klecks Sauerrahm.

Pro Portion: 360 kcal/ 1495 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 21 g Fett