



Herzhafte Waffeln mit Karotten und Rucola

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Butter	125 g
Eier	4 St.
Dinkelmehl, Type 1050	250 g
Backpulver	2 TL
Milch	150 ml
Karotten	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	2 TL
Cherrytomaten	250 g
Parmesan	50 g
Oliven, schwarz	100 g
Rucola	100 g
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	1 EL
Honig	1 TL
Öl	1 EL
Frischkäse, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Salatschleuder, grobe Reibe, Handrührgerät mit Schneebesens

1. In einer Schüssel weiche Butter mithilfe eines Handrührers mit Schneebesens schaumig rühren. Eier aufschlagen und unter ständigem Rühren nach und nach in die Schüssel geben. Mehl, Backpulver und Milch untermischen, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Wenn der Teig zu zäh ist, nochmals etwas Milch zufügen. Teig kurz ruhen lassen.
2. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Karottenraspel unter den Teig heben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
3. Tomaten waschen und halbieren. Parmesan grob raspeln. Oliven abgießen. Rucola waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel Olivenöl mit Balsamicoessig und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Waffeleisen vorheizen und einölen. Jeweils eine Schöpfkelle Teig in der Form verteilen und Waffeln ca. 2–3 Min. goldbraun ausbacken. Gebackene Waffeln auf einem Teller mit einem Küchentuch bedeckt warm halten.
5. Herz hafte Waffeln jeweils mit Frischkäse bestreichen. Nach Belieben mit Tomaten, Oliven, Rucola, und Parmesan belegen. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	763 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	47 g