



Salzige Waffeln mit gebratenem Spargel

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Butter	250 g
Zucker	40 g
Salz	2 TL
Eier	3 St.
Weizenmehl Typ 550	300 g
Backpulver	1 TL
saure Sahne	250 g
Petersilie, frisch	20 g
Öl	1 EL
weißer Spargel	1 kg
Bacon	8 Scheiben
Olivenöl	4 EL
Zitronensaft	2 EL
Kressebeet	1 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Schöpfkelle, Pinsel, Handrührgerät mit Schneebesen, Waffeleisen

1. In einer Schüssel weiche Butter, 30 g Zucker und Salz mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen schaumig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit der sauren Sahne unterrühren, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Petersilie waschen, trocken schütteln und bis auf einige Zweige zum Garnieren fein hacken. Gehackte Petersilie unter den Teig heben.
2. Waffeleisen vorheizen und einölen. Jeweils ca. 2 EL Teig in die Mitte geben, leicht verstreichen und ca. 2–3 Min. goldbraun ausbacken. Nacheinander ca. 8 Waffeln backen.
3. Inzwischen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. In einer Pfanne Baconscheiben fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 4–5 Min. goldbraun und kross anbraten. Aus der Pfanne heben und beiseitestellen. In der Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen, Spargel darin ca. 5 Min. scharf anbraten und mit Salz, übrigem Zucker und Pfeffer würzen. Auf niedriger Stufe ca. 2 Min. weiterbraten und mit etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Herzhafte Waffeln mit etwas Spargel, Baconscheiben, übriger Petersilie und Kresse auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Wer möchte, kann die Waffeln zusätzlich mit etwas gehobeltem Parmesan und einem gekochten oder pochierten Ei toppen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1114 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	81 g