

Gemüsewaffeln mit Schnittlauch-Dipp

Viel Gemüse essen und gleichzeitig richtig schlemmen – das geht! Zum Beispiel mit Björn Freitags Gemüsewaffeln.



Zutaten für 4 Personen:

Waffeln:

- 150 g Mehl
- 3 Eier
- 50 ml Wasser
- 150 g Joghurt 3,5% Fett
- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Grillgewürz
- Salz
- Pfeffer
- Öl für das Waffeleisen

Schnittlauch-Dipp:

- 200 g Schmand
- 50 g Joghurt 3,5% Fett
- 1/2 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 1/2 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Mehl, Eier, Wasser und Joghurt gut verrühren. 10 Minuten quellen lassen.
- Möhre und Pastinake schälen, Zucchini waschen. Alles grob raspeln und salzen, 10 Minuten stehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zutaten für den Dipp vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nach 10 Minuten die Gemüseraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und das überschüssige Wasser auspressen.
- Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Gemüseraspel, Schalotte und Knoblauch mit dem Teig verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
- Waffeleisen einfetten und Teig nach und nach backen.
- Gemüsewaffeln mit Dipp servieren.