



Süßkartoffelwaffeln

— mit Spinat-Parmesan-Creme —

für 4 – 6 Personen

Dieser Snack ist etwas für die Seele: die mehlig-süße der Kartoffel und die nussige Cremigkeit einer reifen Avocado. Zusammen: eine Wucht!

Erst die Creme zubereiten: Alle Zutaten in einem Standmixer so lange mischen, bis eine glatte Creme entstanden ist.

Die Tomaten mit etwas Öl und Salz und Pfeffer für 15 Minuten bei 220 Grad rösten.

Während das Waffeleisen vorheizt, den Teig vorbereiten. Die Süßkartoffel mit Wasser oder Milch fein pürieren, die Eier kurz verquirlen und gemeinsam mit den anderen Zutaten zum Püree geben und gut verrühren.

Sobald das Waffeleisen heiß ist, mit Öl einpinseln. Für jede Waffel etwa 4 EL Teig auf das Eisen geben und die Waffel goldbraun backen. Die Backzeit kann je nach Art des Geräts variieren. Die fertigen Waffeln vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

ZUTATEN

WAFFELN

1 gekochte und geschälte Süßkartoffel (ca. 450 g)
125 ml Wasser oder Milch
2 Eier
½ EL Meersalz
½ EL schwarzer Pfeffer
5 EL Buchweizenmehl
1 EL Backpulver
50 g Haferflocken
Rapsöl zum Einfetten des Waffeleisens

CREME

200 g Kichererbsen
1 Handvoll Babyspinat
5 g Basilikumblätter
2 EL Zitronensaft
2 EL Natives Olivenöl Extra plus zum Servieren
2–3 EL Limettensaft
1 EL geriebener Parmesan
Geröstete Pinienkerne zum Garnieren

GERÖSTETE TOMATEN

15–20 Cherrytomaten
2 EL Natives Olivenöl Extra
Salz und Pfeffer

Schwierigkeitsgrad mittelschwer

Vorbereitung 30 Minuten

Garzeit 10 Minuten