
KÜRBISWAFFELN MIT APRIKOSEN-KÜRBISKERN-PESTO

- 30 Minuten

- 6 Waffeln

Pro Waffel: E: 9 g, F: 15 g, Kh: 38 g, kcal: 334

FÜR DEN SCHÜTTELTEIG:

75 g Maismehl

75 g Weizenmehl

½ Pck. Backpulver

50 g brauner Zucker

1 Prise Salz

2 Eier (Größe M)

1 EL Zitronensaft

50 ml Kürbiskernöl

75 g Joghurt (3,5 % Fett)

150 g Buttermilch

100 g geraspeltetes Kürbisfleisch

FÜR DAS APRIKOSENKÜRBISKERN-PESTO:

240 g gut abgetropfte Aprikosenhälften (aus der Dose)

2 EL feine Aprikosenkonfitüre (ohne Kerne und Fruchtstücke)

2 Stängel Minze oder Zitronenmelisse

50 g gehackte Kürbiskerne

1. Für den Teig beide Mehlsorten mit Backpulver mischen, in eine verschließbare Schüssel (etwa 3 l) geben, mit Zucker und Salz mischen. Eier, Zitronensaft, Kürbiskernöl, Joghurt und Buttermilch hinzufügen. Die Schüssel mit dem Deckel fest verschließen.

2. Schüssel mehrmals kräftig schütteln (insgesamt 15–30 Sekunden), sodass alle Zutaten gut vermischt sind. Kürbisraspel hinzugeben. Alles mit einem Schneebesen oder Rührlöffel nochmals sorgfältig durchrühren, damit trockene Zutaten vom Rand und Deckel mit untergerührt werden.

3. Das Waffeleisen erhitzen und leicht fetten, dabei die Herstelleranleitung beachten.

4. Pro Waffel 2–3 Esslöffel Teig in das Waffeleisen geben und verstreichen. Die Waffeln goldbraun backen, mit einer Gabel oder einem Pfannenwender herausnehmen und einzeln auf einen Kuchenrost legen.

5. Für das Pesto die Aprikosenhälften sehr klein würfeln und mit der Konfitüre vermischen. Minze oder Melisse abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen in Streifen schneiden. Kürbiskerne und die Minze- oder Melissestreifen unterrühren.

VARIANTE



Dazu schmeckt auch ein **süßes grünes Pesto**. Dafür ein 1 Bund Zitronenmelisse und 8 Stängel Pfefferminze abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden und in einen hohen Rührbecher geben. 1 Esslöffel flüssigen Honig und 50 g geröstete Pinienkerne hinzufügen. Die Zutaten pürieren. Nach und nach 2 Esslöffel Walnussöl hinzufügen und alles zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Zuletzt abgeriebene Schale und 2–3 Teelöffel Saft einer ½ Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst) hinzufügen und 20 g geriebene weiße Schokolade untermixen.



SIZILIANISCHE RICOTTA-HONIG-WAFFELN

- 45 Minuten, ohne Ruhezeit
- 7–8 Waffeln

Pro Waffel: E: 8 g, F: 25 g, Kh: 53 g, kcal: 477

ZUM VORBEREITEN:

1 Bio-Orange (unbehandelt, ungewachst)
5 EL Schlagsahne
2–3 EL flüssiger Honig, z. B. Orangenblütenhonig
125 g Ricotta (ital. Frischkäse)

FÜR DEN RÜHRTEIG:

75 g Butter oder Margarine (zimmerwarm)
75 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eier (Größe M)
200 g Weizenmehl
2 gestr. TL Backpulver
25 g gem., geröstete Mandeln

FÜR DEN OBSTSALAT:

½ kleine Zuckermelone, z. B. Ogen-, Charentais- oder Honigmelone
2 EL Zitronensaft
3–4 Stängel Pfefferminze

FÜR DIE MANDELSAHNE:

200 g Schlagsahne (mind. 30 % Fett)
1–2 TL flüssiger Honig (z. B. Orangenblütenhonig)
2 EL Zitronensaft
1 EL Mandelsirup oder -likör

etwas Puderzucker

1. Zum Vorbereiten Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Saft in einer Rührschüssel mit Sahne, Honig und Ricotta glatt rühren.

2. Für den Teig Butter oder Margarine mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Salz und Orangenschale unterrühren. So lange rühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist.

3. Eier nach und nach unterrühren (jedes Ei etwa ½ Minute). Mehl mit Backpulver mischen und auf mittlerer Stufe kurz unterrühren. Die Mandeln abwechselnd mit der Ricottacreme ebenfalls kurz unterrühren. Den Teig etwa 5 Minuten ruhen lassen.

4. In der Zwischenzeit für den Obstsalat aus der Melone die Kerne mit einem Löffel entfernen. Melone zunächst vierteln, dann das Fruchtfleisch ausschneiden, würfeln und in eine Schüssel geben. Zitronensaft hinzufügen. Minze abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen grob schneiden und unter die Melonenwürfel mischen.

5. Für die Mandelsahne die Sahne steif schlagen, mit Honig und Zitronensaft abschmecken. Sirup oder Likör unterrühren.

6. Das Waffeleisen erhitzen und leicht fetten, dabei die Herstelleranleitung beachten.

7. Pro Waffel etwa 2 Esslöffel Teig in das Waffeleisen geben und vorsichtig verstreichen. Die Waffeln goldbraun backen, herausnehmen und einzeln auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

8. Die Waffeln mit Puderzucker bestäuben, mit Obstsalat und Mandelsahne servieren.
