

Rezept

Gemüsewaffeln

Ein Rezept von Gemüsewaffeln, am 09.06.2026

Zutaten

1 kleiner Kohlrabi	1 Möhre
1 Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe
1/2 Bund Petersilie	1 EL Sesamsamen
Eiersatz für 2 Eier	100 g Teffmel
150 ml Haferdrink plus Calcium	frisch geriebene Muskatnuss
Pfeffer	Jodsalz
Waffeleisen; Öl für das Waffeleisen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabi und Möhre putzen, schälen und fein raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch durchpressen und beides zu den Gemüseraspeln geben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und mit dem Sesam unter die Gemüsemasse heben.
2. Den Eiersatz nach Herstelleranweisung zubereiten und ebenfalls unterheben. Mit den Quirlen des Handrührgeräts erst das Teffmehl, dann den Haferdrink unterrühren, sodass der Teig geschmeidig, aber zähflüssig ist. Den Teig mit Muskat, Pfeffer und Jodsalz würzen.
3. Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen mit etwas Öl bepinseln und ein Drittel des Teigs auf die untere Backfläche geben. Das Waffeleisen schließen und die Waffel darin auf mittlerer Stufe in 3-5 Min. goldbraun backen. Auf die gleiche Art zwei weitere Waffeln backen.