Rezept

Herzhafte Süßkartoffelwaffeln

Ein Rezept von Herzhafte Süßkartoffelwaffeln, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Waffeln:

- **100 ml** ungesüßter Sojadrink
- **1** Süßkartoffel (ca. 300 g)
- **50 g** Dinkelmehl (Type 1050)
- Salz
- **2 TL** Olivenöl
- **2 TL** Chia-Samen
- **3 EL** zarte Haferflocken
- **1 TL** Backpulver
- **½ TL** edelsüßes Paprikapulver

Für den Dip:

- **4** Radieschen
- **200 g** Sojaquark
- **1 TL** Olivenöl
- Pfeffer
- **½ Bund** Dill
- **1 TL** Limettensaft
- Salz
- **2 EL** Sprossen (z. B. Alfalfa)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 16 g F, 16 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Für die Waffeln den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Sojadrink mit den Chia-Samen verrühren und zum Quellen beiseitestellen. Die Süßkartoffel schälen, in grobe Stücke schneiden und auf dem Blech verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.

2. Währenddessen für den Dip die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Den Sojaquark in eine Schüssel geben und mit Radieschen, Dill, Limettensaft und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

3. Die Sprossen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. (Die Sprossen werden hier kalt gewaschen, da die feine Konsistenz bei heißem Wasser in sich zusammenfallen würde.)

4. Die gegarten Süßkartoffelstücke aus dem Ofen nehmen und ca. 2 Min. abkühlen lassen. Dann in einem hohen Rührbecher mit Sojadrink-Chia-Mix und Haferflocken mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Mehl mit Backpulver, 1 Prise Salz und Paprikapulver in einer Rührschüssel mischen. Das Süßkartoffelpüree und 1 TL Öl hinzufügen und alles mit einem Schneebesen gründlich mischen.

5. Das Waffeleisen mit dem übrigen Öl auf jeder Seite einfetten und erhitzen, die Hälfte des Teiges hineingeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. backen. Dabei das Waffeleisen nicht öffnen. Die Waffel herausnehmen und auf einen Teller legen. Aus dem übrigen Teig eine zweite Waffel backen. Dann mit dem Dip auf Tellern anrichten und mit Sprossen garnieren.