

Rezept

Kürbiswaffeln mit Rucoladip

Ein Rezept von Kürbiswaffeln mit Rucoladip, am 28.06.2026

Zutaten

60 g Rucola	150 g körniger Frischkäse
150 g Quark (20 % Fett)	1 Knoblauchzehe
2 EL schwarze Oliven	4 – 6 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt, abgetropft)
Salz	Pfeffer
150 g Vollkornmehl	1 gestrichener Teelöffel Backpulver
200 ml Milch	250 g Kürbis B. Hokkaido- oder Muskatkürbis)
½ Bund Petersilie	50 g Bergkäse
3 Eier (M)	Muskatnuss
Fett fürs Waffeleisen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Waffeln | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Für den Dip den Rucola putzen, waschen und nicht zu fein hacken. Frischkäse und Quark glatt rühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Oliven und Tomaten hacken und mit der Rauke unterrühren. Die Creme salzen und pfeffern.
2. Für die Waffeln Mehl und Backpulver mischen. Milch und ½ TL Salz unterrühren und 15 Min. ruhen lassen. Inzwischen Kürbis auf der Rohkostreibe fein raspeln. Petersilie waschen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Käse fein reiben. Kürbisraspel, Eier, Petersilie und Käse unter die Mehl-Milch-Mischung rühren. Den recht dicken Teig mit Pfeffer und Muskatnuss herzhaft würzen.
3. Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 3 – 4 Min. knusprig-hellbraun backen und mit dem übrigen Teig genauso vorgehen. Die Waffeln mit der Rucolacreme servieren.