

Rezept

# Maiswaffeln mit Tomatenquark

Ein Rezept von Maiswaffeln mit Tomatenquark, am 18.04.2025

## Zutaten

### Für die Waffeln:

<b>70 g</b> Maismehl	<b>70 g</b> Weizenvollkornmehl
<b>2 EL</b> gemahlene Mandeln	<b>1/2 TL</b> Natron
<b>1</b> Ei (M)	<b>1</b> Eigelb (M)
<b>3 EL</b> Joghurt (3,5 % Fett)	<b>100 ml</b> Mineralwasser
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	

### Für den Quark:

<b>100 g</b> Quark (20 % Fett i. Tr.)	<b>50 g</b> Joghurt (3,5 % Fett)
<b>5</b> Kirschtomaten	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 EL</b> italienische TK-Kräuter	Salz

### Außerdem:

Öl für das Waffeleisen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 15 g F, 21 g EW, 49 g KH

## Zubereitung

1. Für die Waffeln Maismehl, Weizenvollkornmehl, gemahlene Mandeln und Natron in einer Schüssel mischen. Ei, Eigelb, Joghurt, Mineralwasser und 1 TL Salz in einer zweiten Schüssel glatt verrühren. Mit 1 Prise Pfeffer und Muskat würzen. Die Mehlmischung dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig für mind. 15 Min. abgedeckt quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Quark und Joghurt miteinander verrühren. Die Kirschtomaten waschen und achteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Beides mit den TK-Kräutern und 1 TL Salz unter die Quarkmischung heben. Mit Salz abschmecken.
3. Ein Waffeleisen bei mittlerer Stufe aufheizen. Dann die Backflächen mit einem Backpinsel dünn einfetten. Auf die untere Backfläche des Eisens in die Mitte 2-3 EL Teig geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in 3-4 Min. hellbraun und knusprig backen. Herausnehmen und auf einem Teller abgedeckt warm halten. Aus dem übrigen Teig auf die gleiche Weise eine weitere Waffel backen und auf einen zweiten Teller legen. Die Waffeln mit dem Tomatenquark servieren.