

Rezept

Süßkartoffel-Waffeln mit Spinat und Ei

Ein Rezept von Süßkartoffel-Waffeln mit Spinat und Ei, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Waffeln

- | | |
|--|---|
| 1 kleine Süßkartoffel (ca. 400 g) | 2 Eier (M) |
| 60 g Vollkorn-Dinkelmehl | ½ TL frisch geriebene Muskatnuss |
| Salz | |

Für die Hollandaise

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 60 g Cashew-Mus | 1 TL mittelscharfer Senf |
| 1 TL Zitronensaft | ¼ TL gemahlene Kurkuma |
| Salz | Pfeffer |

Außerdem

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 100 g Blattspinat | 2 EL Olivenöl |
| 2 Eier (M) | Salz |
| Pfeffer | Fett für das Waffeleisen |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 820 kcal, 47 g F, 29 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem kleinen Topf zugedeckt in wenig Wasser in ca. 15 Min. weich garen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Süßkartoffel zerstampfen. Die Eier in einer Rührschüssel mit dem Süßkartoffelpüree, Mehl, Muskatnuss und 1 Prise Salz zu einem Teig vermengen.
3. Den Blattspinat verlesen, waschen und in einem Topf in ca. 5 Min. zusammenfallen lassen. Vom Herd nehmen. Währenddessen das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Beides mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Waffeleisen auf höchster Stufe erhitzen und einfetten. Aus dem Teig je nach Form des Waffeleisens vier Waffeln goldbraun ausbacken. Dabei die fertige(n) Waffel(n) jeweils herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

5. Für die Hollandaise das Cashewmus mit Senf, Zitronensaft, 2 EL Wasser und der Kurkuma gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
-
6. Zum Servieren jeweils eine Waffel auf einen Teller legen, erst den Spinat daraufgeben, dann 1 Spiegelei daraufsetzen. Mit der Hollandaise beträufeln und zuletzt eine zweite Waffel als »Deckel« daraufsetzen.