Rezept

Zucchiniwaffeln

Ein Rezept von Zucchiniwaffeln, am 22.05.2025

Zutaten

400 g	Zucchini
3-4 Stängel	Petersilie
200 g	Weizenmehl (Type 405)
3	Eier (M)
3 EL	Olivenöl
100 g	Feta
	Pfeffer
	Fett fürs Waffeleisen
3-4 Stängel	Minze
1	Zwiebel
1 TL	Backpulver
100 ml	Milch
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 9 Waffeln | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Mehl und Backpulver mischen. Eier, Milch und Öl kräftig verquirlen, die Mehlmischung unterrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Käse zerkrümeln und mit Zucchiniraspeln, Zwiebelwürfeln und Kräutern unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herzhaft abschmecken. Den Teig 15 Min. ruhen lassen.

3. Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. 2 gehäufte EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.