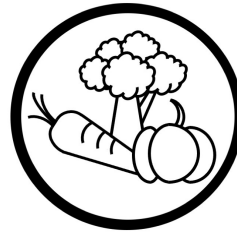


Rüebli Waffeln mit Spargeln



4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



Vegan



Laktose
frei



Thermomix®
Rezept

110g Rüebli
130g Mehl
1P Backpulver
1TL Kurkuma
¼ TL Salz
½ TL Pfeffer
½ TL Paprika
200g Pflanzenmilch

Die Rüebli waschen und raspeln. Mehl, Backpulver und die Gewürze in einer Schüssel mischen. Die Pflanzenmilch unterrühren und zum Schluss die geriebenen Rüebli hinzufügen.

Alternativ im Thermomix (TM) die Rüebli 5 Sekunden auf Stufe 6 zerkleinern, dann Mehl, Backpulver und Gewürze dazugeben. Pflanzenmilch hinzugiessen und den Teig 20 Sekunden auf Stufe 6 mixen.

Den Teig 10 Minuten ruhen lassen und anschliessend mit dem Waffeleisen etwa 6 Minuten goldbraun braten. Das Waffeleisen fetten ich vor jedem Durchgang mit Kokosfett ein.

Kokosfett

ca. 12 grüne feine Spargel
2 Frühlingszwiebel
12 Cherrytomaten
Zitronenöl

4EL Creme Fraîche

Die Spargel waschen und den hinteren Teil bis zum geniessbaren Spargel abschneiden. Den Rest in 3-4 cm große Stücke schneiden, wobei die Spitzen nicht abgeschnitten werden. Die Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden und die Cherrytomaten halbieren. Das Gemüse in einer Pfanne mit Zitronenöl anschwitzen. Die warmen Waffeln auf Tellern anrichten und das Gemüse darauf verteilen. Mit Creme Fraîche garnieren und heiss geniessen. Anstelle von Rüebli kannst du auch Süsskartoffeln, Rote Bete, Spargel, Kürbis oder ein anderes passendes Gemüse verwenden.

