



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Zucchini Waffeln



Foto: Michaela Kollmeder

ZUTATEN

1 kleine rote Paprikaschote
1 kleine gelbe Paprikaschote
1 kleine grüne Paprikaschote
1 Zwiebel
3 EL Zitronensaft
3 EL + etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
75g Parmesan oder Manchego Käse
1 Stiele Basilikum
100g weiche Butter
3 Eier
200g Dinkelmehl (oder 100g Mandel, 100g Kokosmehl)
1 Zucchini (ca. 300g)
1 TL Weinsteinbackpulver
50g Haferflocken
250ml Buttermilch

ZUBEREITUNG

Für den Ratatouillesalat Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Paprika, Zitronensaft und 3 EL Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Waffelteig Hälfte Parmesan fein reiben, Rest hobeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Hälfte Basilikum in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und rundherum das Fruchtfleisch bis zu den Kernen grob abraspeln.

Butter mit den Schneebesen des Rührgerätes cremig rühren. Eier und je 1 EL Mehl im Wechsel nacheinander unterrühren. Rest Mehl, Backpulver, Haferflocken und geriebenen Parmesan mischen. Im Wechsel mit Buttermilch unter die Butter-Ei-Creme rühren. Zucchini, ½TL Salz und Basilikum unterrühren. Ein Waffeleisen erhitzen und gründlich mit Öl einpinseln. Insgesamt ca. 8 Waffeln backen, dafür 2–3 EL Teig auf der Waffeleisenfläche leicht verstreichen. Waffeleisen verschließen und Zucchiniwaffeln jeweils 3–5 Minuten backen. Im heißen Backofen (E-Herd: 80 °C/Umluft: 60 °C/Gas: s. Hersteller) warm halten, bis alle Waffeln gebacken sind.

Mit Salat, dem restlichen Basilikum und den Käsespänen anrichten.