

Gemüsewaffeln mit Dip

Zutaten

- 750g Zucchini
 - 250g Möhren
 - 2 Lauchzwiebeln
 - 3 Eier
 - 100ml Milch
 - 140g Mehl
 - 1 TL Backpulver
 - 80g gemischte Nüsse (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat)
 - Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss
-
- 200g Saure Sahne
 - 1/2 Zitrone
 - 10 Stängel Petersilie
 - Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

1. Zucchini, Möhren und Lauchzwiebeln waschen und trocken tupfen. Möhren schälen.
2. Zucchini und Möhren fein raspeln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit 1 TL Salz vermengen und 5 Minuten ziehen lassen.
3. Anschließend die Gemüsemischung sorgfältig in einem sauberen Küchentuch ausdrücken und das Wasser abgießen.
4. Eier aufschlagen und verquirlen. Eier mit den Gemüseraspeln, Milch, Mehl und Backpulver zu einem cremigen Teig verrühren. Nüsse fein hacken und unter den Teig mischen.
5. Den Teig portionsweise in ein Waffeleisen geben und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten goldgelb backen.
6. Für den Dip die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Schnittlauch waschen, trocknen und fein hacken. Schnittlauch, Zitronensaft und saure Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

From:

<https://lecker.notraces.net/> - **Lecker**

Permanent link:

https://lecker.notraces.net/gemuesewaffeln_mit_dip

Last update: **2020/06/23 00:20**

