

BUCHWEIZEN- WAFFELN MIT KRAUTSALAT

 CA. 35 MINUTEN

 4-6 PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Rotkohl und Weißkohl waschen, vierteln und jeweils den Strunk entfernen. Kohl fein raspeln. Möhren schälen, waschen und fein raspeln. Kohl und Möhren mit 1 TL Salz in eine Schüssel geben, mit den Händen gut verkneten und ziehen lassen.

Inzwischen Buchweizenmehl, Backpulver, Stärke, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz mischen. Butter, Eier, gemahlene Nüsse und 300 ml Milch zugeben. Mit den Schneebesen des Rührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. Je nach Konsistenz ggf. zusätzlich etwas Milch zum Teig geben.

Inzwischen saure Sahne mit 100 ml Milch und Apfelessig glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Stifte schneiden. Bohnen abtropfen. Kohl-Mix mit Apfelstiften, 120 g Bohnen und Dressing mischen, beiseitestellen.

Ein belgisches Waffeleisen (für 2 rechteckige Waffeln à ca. 9 x 15 cm) vorheizen und ölen. Teig darin zu 6 Waffeln goldbraun ausbacken. Dazu Teig portionsweise in das heiße Waffeleisen geben und mit je 1/6 der restlichen Bohnen und 1 TL Sesam bestreuen. Fertige Waffeln herausnehmen und warm stellen. Waffeln diagonal halbieren und jeweils zwei Hälften mit Krautsalat auf Tellern anrichten. Mit gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.



ZUTATEN

- 1 kleiner Rotkohl (ca. 400 g)
- 400 g Weißkohl
- 2 Möhren
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Speisestärke
- 2 TL Kreuzkümmel
- 200 g weiche Butter
- 2 Eier (Gr. M)
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- ca. 400 ml Milch
- 200 g saure Sahne
- 4 EL Apfelessig
- 1 TL Zucker
- 2 Äpfel (z. B. Granny Smith)
- 220 g weiße Bohnen (Glas)
- 6 TL Sesam
- gehackte Walnüsse zum Bestreuen
- Öl für das Waffeleisen