

RESTE VERWENDEN



Kartoffel-Kohlrabi Waffel

MIT GOUDA



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung
SEKTION NIEDERSACHSEN



Shutterstock.com / 20962294 © iStockphoto.com / 410053129

Kartoffel-Kohlrabi Waffel

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

250 g Kartoffeln, gegart
1 Hühnerei

200 g Kohlrabi, roh
125 g Vollkornmehl

50 g Gouda
mind. 40% Fett i. Tr.
Jodsalz mit Fluorid

Pfeffer

Muskatnuss

1 EL Rapsöl, zum Ein-
fetten des Waffeleisens

1 Bund Schnittlauch,
fein geschnitten

75 g Quark
mind. 20% Fett i. Tr.

75 g Joghurt 1,5% Fett

*Allergene: Eier und Milch und
aus beidem gewonnene
Erzeugnisse (einschl. Laktose),
kann Gluten enthalten.*

Nährwerte / 100 Gramm:

Energie 127,8 kcal | Eiweiß 6,35 g

Fett 3,58 g | Ballaststoffe 1,58 g

Kohlenhydrate 17,8 g

ZUBEREITUNG

- 1** | Gegarte **Kartoffeln** pellen, mit dem **Ei** im Mixer fein pürieren.
- 2** | **Kohlrabi** schälen und fein reiben. **Schnittlauch** waschen und in feine Röllchen schneiden.
- 3** | **Mehl** mit der Ei-Kartoffelmischung zu einem glatten Teig rühren.
- 4** | Kohlrabi und **Käse** unterheben.
- 5** | Mit **Pfeffer, Salz, Muskatnuss** abschmecken.
- 6** | Dipp aus **Quark, Joghurt**, Schnittlauch anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7** | Im Waffeleisen goldgelb ausbacken.

TIPP: Die jungen Blätter der Kohlrabi fein schneiden und mitverwenden. Kohlrabi kann durch frische rote Bete oder Zucchini ersetzt werden. Kartoffeln vom Vortag verwendbar.

www.dge-niedersachsen.de

Weitere Ideen unter: www.inform-rezepte.de