



Kürbis-Waffeln mit Herbstsalat

Raffiniert

WAFFELN:

400 g Hokkaido-Kürbis
2 EL Olivenöl · 400 ml Milch, lauwarm
100 g Butter, geschmolzen
2 TL Trockenhefe · 2 Eier, Größe M
½ TL Salz · ½ TL Zucker
300 g Dinkelmehl, Type 630
100 g Gorgonzola

DRESSING:

1 rote Zwiebel · ¼ Bund Schnittlauch
1 Pellkartoffel, klein (60 g) · 3 EL Olivenöl
3 EL Apfelessig · 75 ml Wasser
1 TL Senf · ½ TL Gemüsebrühepulver
2 TL Ahornsirup · Salz · Pfeffer

SALAT:

1 Birne · 100 g Feldsalat
1 EL Sonnenblumenkerne

➊ Kürbis entkernen, in Spalten schneiden, aufs Backblech legen und mit Öl beträufeln. Dann bei 200 °C (Ober-/Unterhitze, mittlere Schiene) weich garen. Das dauert je nach Größe der Kürbisstücke 15–20 Minuten. Auskühlen lassen.

- ➋ 175 g Kürbis, Milch und Butter fein pürieren. Hefe einrühren. Eier, Salz, Zucker und Mehl hinzugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
- ➌ Gorgonzola zerkleinern und die Hälfte davon unter den Teig rühren. Teig 1 Stunde gehen lassen.
- ➍ Waffeleisen einfetten und nacheinander Waffeln goldbraun ausbacken.
- ➎ Dressing: Zwiebel fein hacken, Schnittlauch klein schneiden. Kartoffel schälen. Kartoffel mit Öl, Essig, Wasser, Senf, Gemüsebrühe und Sirup fein pürieren. Zwiebeln und Schnittlauch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ➏ Salat: Birne achteln. Feldsalat putzen. Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten.
- ➐ Waffeln mit Birnen, Feldsalat, restlichen Kürbisspalten und Gorgonzola anrichten. Mit Sonnenblumenkernen und Dressing beträufelt servieren.

☆ Mittel | 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 35 Min. + 20 Min. Backzeit
+ 60 Min. Zeit zum Gehen

✔ Pro Portion: 885 kcal; 25 g E, 53 g F, 75 g KH

