



Tilsiter-Hummus-Waffeln

Zubereitung

Bubble-Waffeln

Für den Waffelteig das Dinkel-Vollkornmehl in eine Schüssel geben. Kürbis waschen, Kerne und Schale entfernen, fein raffeln. Mit den restlichen Zutaten vermengen und mit einem Schwingbesen zu einem homogenen Teig rühren. Teig für rund eine halbe Stunde ruhen lassen. Beliebiges Waffeleisen aufheizen, gut ausfetten und mit Teig befüllen. Nach einigen Minuten kontrollieren und allenfalls weiter garen lassen. Die Garzeit hängt hier stark vom jeweiligen Waffeleisen ab. Waffeln auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

Knackiger Rotkohlsalat

Rotkohl säubern, äussere Blätter entfernen und vierteln. Mithilfe eines V-Hobels in feine Streifen raffeln. Rüeblli waschen, trocknen, schälen und mit einer groben Raffel raffeln. Beides in einer Schüssel mit Orangenabrieb, Orangensaft, Sonnenblumenöl, Honig, Salz und Chili vermengen. Gut durchkneten und für circa 10 Minuten marinieren lassen.

Knusprige Curry-Kichererbsen

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen, in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl rührbraten. Wenn die Kichererbsen zu «springen» beginnen, mit Currypulver bestreuen und so lange weiter braten, bis sie knusprig sind.

Servieren

Die Bubble-Waffeln mit Tilsiter-Hummus garnieren, Rotkohlsalat darauf verteilen und mit knusprigen Curry-Kichererbsen und Sprossenmix dekorieren. Frisch servieren und geniessen.

Tipp

Übrig gebliebene Waffeln lassen sich super in einer Bratpfanne mit wenig Öl oder einem Sandwichmaker erneut knusprig backen.

Zutaten

Bubble-Waffeln

100 g	Dinkel-Vollkornmehl
4 TL	Backpulver
1	Ei
80 g	Tilsiter-Hummus
30 g	Crème fraîche
50 g	Kürbis (Die Sorte «kleiner Knirps» kann mit Schale verwendet werden.)
150 g	Vollmilch
	etwas Salz
	etwas Pfeffer aus der Mühle

Knackiger Rotkohlsalat

	halber Rotkohl
3	Stück Rüeblli
	Saft und Abrieb von einer Orange
	Filets von einer Orange
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Honig
	etwas Salz
	etwas Chili aus der Mühle
4–8 EL	Tilsiter-Hummus
	nach Belieben: Sprossenmix

Knusprige Curry-Kichererbsen

120 g	Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
2 TL	Currypulver
	etwas Sonnenblumenöl