

Spinatwaffeln

Kategorie: Mehlspeisen - Aufwand: mittel - Preis: gering - für Gruppen: nein - vegetarisch: ja

500 g Spinat
2,0 Zwiebeln
2,0 Knoblauchzehen
Öl zum Anbraten
1,0 EL Thymianblättchen
(am besten frisch)
4,0 Eier Eier
100 g weiche Butter
120 ml Milch
175 g Mehl
75,0 g Weizenvollkornmehl
Salz & Pfeffer

(Angaben für 4 Personen)

Waffeln backen macht doch so einen Spaß! Aber es muss nicht immer nur süße Nascherei sein. Spinatwaffeln sind nicht nur lecker, sondern auch deutlich gesünder als die gezuckerten Verwandten. Dazu passt ein frischer Salat, z.B. ein Karotten- oder Tomatensalat.

Zubereitung

Den Spinat waschen, putzen und in recht feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken, den Knoblauch schälen und durch eine Presse in eine große Pfanne oder einem breiten Topf mit etwas Öl geben. Auch die Zwiebeln hinzufügen und den Thymian darüber streuen und andünsten. Den Spinat hinzufügen und mitgaren, bis er zusammen fällt. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit der Butter cremig rühren. Milch und Mehl unterrühren, den Eischnee und den Spinat unterheben. Den Teig kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Waffeleisen portionsweise Waffeln backen und diese im Backofen warm halten.

