

Waffeln mit Apfel-Zimt-Chutney



ZUTATEN:

Für die Waffeln:

- 5 Eier
- 1 Prise Salz
- 1/2 Vanilleschote
- 125 g brauner Zucker
- 150 g Weizenmehl (Type 1050)
- 100 ml Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- eventuell 2-3 EL Milch

Für das Apfel-Zimt-Chutney:

- Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack für das Waffeleisen
- 1 kg grüne, säuerliche Äpfel
- 250 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer (ersatzweise 1 TL Ingwerpulver)
- 3/8 l Weißweinessig
- 500 g Zucker
- 1-2 TL gemahlener Zimt
- 3 EL Senfkörner
- 1/2-1 TL Cayennepfeffer
- 1/2-1 TL Salz
- 250 g Sultaninen

Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Eigelb, Zucker, Vanillemark, Mehl und Raps-Kernöl gut verrühren, wenn die Masse zu fest ist, etwas Milch untermischen. Den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben. Ein Waffeleisen erhitzen, mit etwas Öl auspinseln und je 3-4 EL Teig für eine Waffel einfüllen. Auf mittlerer Stufe goldbraun backen und auf einem Rost abkühlen lassen. Mit Chutney servieren.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

Die vorbereiteten Zutaten mit Essig, Zucker und den Gewürzen in einen großen Topf geben und aufkochen. Bei milder Hitze offen etwa eine Stunde kochen, dabei öfter



umrühren. Die Sultaninen zugeben und weitere 15 Minuten garen. Das Chutney abschmecken und in heiß ausgespülte Gläser mit Schraubdeckel füllen. Die Gläser sofort verschließen und abkühlen lassen.

Tipp: Je nach Apfelsorte kann es auch etwas länger dauern, bis das Chutney die gewünschte Festigkeit erreicht. Es sollte solange gekocht werden, bis es nicht mehr vom Löffel fließt.

Pro Waffel:

314 kcal (1313 kJ), 6,9 g Eiweiß, 19,4 g Fett, 28,1 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

Pro Esslöffel Chutney (25 g):

70 kcal (296 kJ), 0,3 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 16,4 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

GENIESSERTIPP: Verwenden Sie statt Butter doch mal Teutoburger Raps-Kernöl „Buttergeschmack“. Durch sein natürliches Aroma schmeckt es wie echte Butter. Es ist jedoch rein pflanzlich, cholesterin- und lactosefrei und hat einen hohen Gehalt an wertvollen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Ein weiterer Vorteil: Das flüssige Öl ist ergiebiger und lässt sich besser verarbeiten, so dass viele Rezepte mit weniger Fett zubereitet werden können. Ob zu Kartoffeln, Spargel, Fisch oder Soßen, Raps-Kernöl Buttergeschmack verleiht Gerichten das gewisse Etwas - eine moderne Art, die feine Butternote unbeschwert zu genießen.