

Waffeln mit Holunder-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
- Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack für das Waffeleisen

Für das Holunder-Chutney:

- 1 kg Holunderbeeren
- 4 rote Chilischoten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 2 EL Senfkörner
- 100 g Rosinen
- 300 g brauner Kandis
- 100 g Mohnsamen
- 1/4 l Rotweinessig
- 6 Gewürznelken
- 1/4 TL gemahlener Piment
- 1/4 TL Kardamom
- 1/2-1 TL Salz

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.

Die Holunderbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Beeren mit einer Gabel von den Dolden streifen. Die Chilischoten waschen und in Ringe schneiden, die Zwiebel pellen und fein würfeln. Pfeffer- und Senfkörner in einem Mörser grob zerstoßen.



Holunderbeeren, Zwiebeln, Rosinen, Kandis, Mohn, Essig und Gewürze in einen großen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze offen etwa eine Stunde einkochen, dabei öfter umrühren. Das Chutney abschmecken und in heiß ausgespülte Gläser mit Schraubdeckel füllen. Die Gläser sofort verschließen und abkühlen lassen.

Tipp: Zum Abschmecken eine kleine Menge auf einen Teller füllen und etwas abkühlen lassen.

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):

65 kcal (273 kJ), 1,2 g Eiweiß, 1,3 g Fett, 11,6 g Kohlenhydrate (1,0 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.