

# Waffeln mit Quitten-Chutney



## ZUTATEN:

### Für die Waffel:

- 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 Quitten-Chutney:

- 800 g Quitten
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Zitrone
- 1/4 l Weißweinessig
- 150 g Rosinen
- 450 g Zucker
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlener
- 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 Quitten schälen, das Kerngehäuse entfernen, Zwiebel pellen, Paprika putzen. Quitten, Zwiebeln und Paprika nicht zu fein würfeln. Knoblauchzehen pellen und fein hacken oder durch eine Presse drücken, die Zitrone schälen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Essig, Rosinen, Zucker und den Gewürzen in einen großen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze offen 20-30 Minuten



kochen, bis die Quitten weich sind, dabei ab und zu vorsichtig umrühren. Das Chutney abschmecken und in heiß ausgespülte Gläser mit Schraubdeckel füllen. Die Gläser sofort verschließen und abkühlen lassen. Tipp: Quitten können je nach Sorte sehr unterschiedliche Garzeiten haben. Probieren Sie deshalb rechtzeitig, ob die Früchte gar sind.

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):

61 kcal (255 kJ), 0,2 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 14,2 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.