



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

### Rote Bete Waffeln

An der Bete scheiden sich die Geister: zwischen Liebe und Hass gibt's wenig. Ich gehöre zu den Bete Liebhaberinnen – der Rest der Familie bewegt sich eher im Feld Hass. Ich habe also im Lauf der Zeit einige Zubereitungsformen entwickelt, in denen ich die Bete auch der Familie unterjubeln kann.

Wir machen immer wieder mal herzhaftere Waffeln als Beilage zu Gemüse oder Salaten. Waffeln mit einem hohen Anteil gemahlener Nüsse zum Beispiel sind echt lecker zu jeder Form von Gemüse in weißer Soße. Ich empfehle mal Haselnusswaffeln und Blumenkohl. Aber zurück zur Bete: hier pürieren wie die Bete und machen so einen hübschen, roten Teig. Dazu ein Salat und das ist ein tolles Gericht.

Wichtig: die Waffeln brauchen 3-4 min um zu backen. Vorher das Eisen nicht öffnen, sonst gehen sie kaputt. Hier ist Geduld gefragt.

#### Zutaten ca. 8 Waffeln

400g Rote Bete

300 ml Pflanzenmilch

400g Mehl

4 TL Backpulver

2 EL Öl

160 ml Mineralwasser

Salz, Pfeffer



1. Rote Bete kochen. Zusammen mit der Pflanzenmilch sehr fein pürieren.
2. Alle anderen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einem leicht gefetteten Waffeleisen durchbacken.

