

Rezept des Monats: Oktober 2025

Butternutwaffeln, Kürbiscreme und Serranoschinken

Zutaten für 4 Personen	Zubereitung
100 g gegarter Butternut 1 Ei 150 g Dinkelmehl Type 630 2 TL Backpulver 150 ml Milch ½ TL Salz	Für die Waffeln den Kürbis pürieren und mit Ei vermengen. Mehl und Backpulver dazugeben und alles gut vermischen. Nach und nach Milch unter Rühren dazugießen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mit Salz würzen.
250 g gegarter Butternut 150 g Doppelrahmfrischkäse 2-3 EL Milch Salz, Pfeffer, Chili 1-2 EL Helle Sojasauce	Für die Kürbiscreme den gegarten Kürbis pürieren. Anschließend das Püree mit Frischkäse und Milch glattrühren und mit Salz, Pfeffer, Chili und Sojasauce abschmecken.
50 g Rucola 4 Soft-Datteln 2 EL Pinienkerne	Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Datteln längs vierteln und in Stücke schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne trocken rösten.
1 EL Öl zum Backen 8 Sch. Serranoschinken	Waffeleisen vorheizen. Sobald die Creme und der Belag fertig sind, Waffeleisen dünn mit etwas Öl bestreichen und Waffeln backen. Die Creme auf den frisch gebackenen Waffeln verteilen. Waffeln mit Rucola und Schinken belegen und anschließend Datteln und Pinienkerne darüberstreuen.

Tipp: Es kann auch jede andere Form von Schinken verwendet werden.



Ernährungszentrum
Bodensee | Oberschwaben