

Süßkartoffelwaffel, Petersilien-Feta-Pesto, Ei, Chips

Für zwei Personen

Für die Waffeln:

3 Eier	1 große Süßkartoffel	200 g Mehl
100 ml Kokosmilch	50 g Butter	1 TL Backpulver
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffelchips:

1 Süßkartoffel	1 Prise Paprikapulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das pochierte Ei:

2 Eier	2 EL Tafelessig	Salz
--------	-----------------	------

Für das Pesto:

1 Zitrone, Saft	100 g Feta	150 g Frischkäse
50 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Muskatnuss
Natives Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rucola:

100 g Rucola	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Waffeln:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Kokosmilch und Butter in einem Topf erwärmen. Süßkartoffeln reiben und mit der erwärmten Butter und Kokosmilch mischen. Nacheinander die Eier unterziehen. Mehl mit Backpulver mischen und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Heißes Waffeleisen einfetten, Teig hineingeben und ausbacken.

Für die Süßkartoffelchips:

Süßkartoffel in möglichst feine und gleichmäßige Scheiben hobeln. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl marinieren und mit genügend Abstand auf Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 25 Minuten backen. Anschließend 5 Minuten auskühlen lassen, damit sie noch knuspriger werden.

Für das pochierte Ei:

Eier jeweils in eine kleine Tasse schlagen. Einen Topf mit siedendem Wasser aufstellen und einen großen Spritzer Essig dazugeben. Eier langsam hereingleiten lassen. Das Eiklar vorsichtig mit einem Kochlöffel an das Eigelb drücken. Die Eier etwa 3-4 Minuten garziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenrolle gut abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Pesto verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Für den Rucola:

Rucola gut waschen, trockenschleudern und mit Öl, Zitronensaft und den Salz und Pfeffer marinieren.

Marius Brüning-Wolter am 05. Februar 2024