

> Rote Beete Waffeln mit Sommersalat und wachweichem Ei

Das trendige Waffelgericht überzeugt nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich



ZUTATEN:

Für den Teig:

250 g	Dinkelmehl
175 g	Butter
3	Eier
150 ml	Rote Beete Saft
½ TL	NATURATA Meersalz
50 g	Parmesan, gerieben

Für den Salat:

200 g	gemischter Sommersalat (küchenfertig)
-------	--

Für das Dressing:

5 EL	NATURATA Olivenöl
1 EL	NATURATA Rotweinessig
4 EL	Johannisbernektar
1 TL	NATURATA Senf
	NATURATA Meersalz
	Pfeffer
50 g	NATURATA Erdnüsse
4	Eier Göße L
	NATURATA Fleur de Sel

ZUBEREITUNG

1. Für den Waffelteig Butter und Salz in einer Küchenmaschine schaumig rühren, nach und nach die Eier dazugeben. Danach Mehl, Rote Beete Saft und geriebenen Parmesan hinzugeben und zu einer homogenen Masse vermengen. Abschließend den Teig im Waffeleisen backen.
2. Salat waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern.
3. Für das Dressing alle Zutaten, bis auf die Erdnüsse, in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing mixen. Die Erdnüsse hacken und zum Dressing geben.
4. Die Eier für 6 Minuten kochen.
5. Waffeln auf den Teller legen.
6. Salat in einer Schüssel mit dem vorbereiteten Dressing marinieren und auf den Waffeln verteilen. Die Eier schälen und jeweils ein Ei auf den Salat setzen und anschneiden. Zum Schluss auf das angeschnittene Ei eine Prise Fleur de Sel geben.

Eine Portion enthält im Durchschnitt:

Brennwert:	3991 kJ (954 kcal)
Eiweiß:	30 g
Kohlenhydrate:	51 g
Fett:	69 g

Portionen:	4
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	Leicht