



Herzhafte Spinatwaffeln

Dauer: 45min., **Aktive Arbeitszeit:** 45min., **Leicht:** 🍴🍴, **Kalorien / Portion:** 510kcal, **Vegetarisch:** 🌱

Zutaten - 4 Portionen

Für die Waffeln:

130 g Blattspinat, frisch
 Salz
 40 g Butter
 2 EL Olivenöl, nativ extra
 2 Ei
 200 g Weizenmehl
 ½ TL Backpulver
 170 ml Milch
 70 g Feta
 1 TL Minze, fein geschnitten

Für das Tzatziki:

1 Salatgurke
 200 g Joghurt
 1 Knoblauchzehe
 Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Tzatziki die Salatgurke waschen, längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften grob raspeln und zugedeckt beiseite stellen.
2. Für die Waffeln den Spinat waschen, grobe Stiele entfernen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.
3. Weiche Butter, Öl und 1 Prise Salz schaumig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver darüber sieben und mit der Milch unter die Eiermasse rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Spinat untermischen. Feta zerbröckeln und mit der Minze unter den Teig rühren.
4. Gurkenraspeln in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Joghurt in eine Schüssel umfüllen und glatt rühren. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Gurkenraspeln, Salz und Pfeffer zufügen und untermischen.
5. Waffeleisen erhitzen und mit Öl auspinseln, etwa 3 EL Teig in das Eisen geben, glatt streichen und backen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen.
6. Spinatwaffeln mit Tzatziki anrichten und servieren.
7. Entdecken Sie weitere [Spinat-Rezepte](#) ! Außerdem haben wir tolle [Rezepte mit Dinkel](#) für Sie zusammengestellt.

Nährwerte

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen
laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)

Energie: 2135kJ (25%), **Kalorien:** 510kcal (26%),
Kohlenhydrate: 43g (17%), **Fett:** 31g (44%), **Eiweiß:** 16g (32%)

EDEKA wünscht Ihnen gutes Gelingen!

Wir ♥ Lebensmittel.

