



Basilikumwaffeln mit Zucchini-Tomaten-Tatar

Zutaten (für vier Personen)

3 Eier
50 g Sauerrahm
1 TL Olivenöl
100 g Mehl
2 Msp. Backpulver
1 kleiner Bund Basilikum

je 180 g feine Würfel von Zucchini, gelber Paprika, Tomaten
12 schwarze Oliven
1 EL geschnittene Blatt Petersilie
180 g Frischkäse

Garnitur:

4 Zitronenscheiben
4 TL vegetarischer Kaviar
1 TL Chiliflocken

1 Mini-Romanasalat, in feine Streifen geschnitten
60 g Pflücksalatblätter
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Eier aufschlagen, Sauerrahm und etwas Olivenöl mit einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl mit Backpulver versiebt zugeben, glattrühren. Klein geschnittenes Basilikum unterheben. Auf ein vorgeheiztes, eingeöltes Waffeleisen etwas Teig geben, Waffel backen. Feine Zucchini- und Paprikawürfel, abgezogene Tomaten, Ringe von schwarzen Oliven und geschnittene Blatt Petersilie gut vermengen, Frischkäse unterarbeiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ringform innen mit etwas Olivenöl ausstreichen, auf einem flachen Teller mittig aufsetzen, mit der Masse gut füllen und etwas andrücken. Den Ring abziehen, obenauf eine Zitronenscheibe mit vegetarischem Kaviar setzen, mit Chiliflocken bestreuen. Streifen von Mini-Romanasalat und Pflücksalatblätter angemacht mit etwas Zitronensaft und Olivenöl rundum anlegen, Waffelherzen mit anlegen.

Nährwerte pro Person

339 kcal - 18 g Fett - 16 g Eiweiß - 31 g Kohlenhydrate - 3 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.