

Süße Zucchini-Waffeln mit Beeren-Ketchup



© Süße Zucchini-Waffeln - Rezepte mit Herz



75 Min.



leicht



8 Stück

Fruchtiger Ketchup und süße Waffeln aus Gemüse

Jeder kennt sie, die kleine Gemüseverweigerer - bei unseren süßen Zucchini-Waffeln, dagegen kann fast keiner widerstehen. Dazu ein fruchtiges Beerenketchup, wir lieben es als süße Hauptmahlzeit oder auch mal am Nachmittag. Beides lässt sich, getrennt voneinander, auch gut mitnehmen. Sei es ins Freibad, auf die Wanderung oder in die Schule.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>		Für den Ketchup:
<input type="checkbox"/>	200 g	Kirschtomaten
<input type="checkbox"/>	300 g	gemischte Beeren (frisch oder TK)
<input type="checkbox"/>	50 g	Zucker
<input type="checkbox"/>		Saft und abgeriebene Schale einer 1/2 Bio-Zitrone
<input type="checkbox"/>		Für die Waffeln:
<input type="checkbox"/>	300 g	Zucchini
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	125 g	neutrales Öl
<input type="checkbox"/>	125 g	Zucker
<input type="checkbox"/>	2	Eier
<input type="checkbox"/>	150 g	Milch
<input type="checkbox"/>		Saft und abgeriebene Schale einer 1/2 Bio-Zitrone
<input type="checkbox"/>	250 g	Mehl
<input type="checkbox"/>	1 TL	Backpulver
<input type="checkbox"/>		Fett für das Waffeleisen
<input type="checkbox"/>		Außerdem:
<input type="checkbox"/>		Nach Belieben frische Beeren zum Servieren

Zubereitung

1. Für den Ketchup Tomaten waschen. Beeren ggf. waschen und verlesen. Tomaten, Beeren und Zucker in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern, herunterschieben. Zitronenschale und -saft zugeben und 15 Min./100 °C/Stufe 1 einkochen. Ketchup umfüllen. Mixtopf spülen, abtrocknen.
2. Für die Waffeln Zucchini waschen, putzen und in groben Stücken in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und an den Seiten herunterschieben. Vorgang wiederholen. Zucchini in ein Sieb umfüllen, mit etwas Salz bestreuen. Mixtopf spülen.
3. Öl, Zucker, Eier, Milch, Zitronenschale und -saft sowie Mehl und Backpulver in den Mixtopf geben, 20 Sek./Stufe 4 verrühren. Zucchini gut ausdrücken, mit dem Spatel unter den Teig rühren.
4. Waffeleisen einfetten. Pro Waffel 2-3 EL Teig im Eisen verteilen und goldbraun backen. Auf diese Weise weitere 7 Waffeln backen.
5. Waffeln mit Beeren - Ketchup und nach Belieben mit frischen Beeren servieren.

Du bist auf der Suche nach anderen Rezepten mit Zucchini? Schau einfach in unserer [Rezeptsammlung](#) vorbei. Dort findest du weitere leckere Gelingrezepte.

Nährwertangaben

Pro Stück: ca. 415 kcal 14 g E - 40 g F - 101 g KH