

ANNE-KATRIN WEBER

# WAFFELN

Als ob immer Sonntag wäre

KÜCHENRATGEBER



GU



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

# MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



## 1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



## 2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



## 3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



## AUF INS WAFFELVERGNÜGEN!

Allein der Gedanke an eine noch warme, mit Puderzucker beschneite Waffel genügt und schon beginnt eine Zeitreise in die Kindheit, die Bilder vom Waffelbacken im Kreis der Familie wachruft. Die schlichte, süße Waffel kommt zum Glück nie aus der Mode und schmeckt heute so gut wie damals.

Aber ich liebe Waffeln auch raffinierter: clever gewürzt, mit Schokolade, Nüssen oder Früchten verfeinert, gekrönt von einer nach Vanille duftenden Sahnehaube - so nehmen es Waffeln jederzeit mit einem Stück Kuchen auf.

Die Waffelvielfalt ist nahezu grenzenlos und lockt auch mit herzhaften Rezepten: dunkle Mehlsorten, Kräuter, Speck oder Käse verwandeln den Teig in pikante Köstlichkeiten, die zum Brunch oder Abendessen schmecken.

Egal ob schlicht oder ausgefallen, süß oder herhaft: Die meisten Zutaten für köstliche Waffeln haben Sie sowieso im Haus, meine Rezepte sind einfach und der Teig ist im Handumdrehen angerührt - also nichts wie ran an das Waffeleisen!

Anne-Latitia Weber

# DIE GRUNDTIEGE

Aus den verschiedenen Grundrezepten und vielen leckeren Varianten ergibt sich eine unendliche Waffelvielfalt, die das Waffelbacken nie langweilig werden lässt.



**Rührteig (1)** ist der Klassiker unter den Waffelteigen. Die Basis bilden Butter, Eier und Mehl. Meistens kommt noch Milch, Sahne oder Wasser dazu. Bei manchen Rezepten werden die ganzen Eier verwendet, bei anderen wird zunächst das Eigelb mit der Butter verrührt und zum Schluss luftiger Eischnee unter den Teig gezogen. Achten Sie immer auf weiche Butter und nehmen Sie die Eier rechtzeitig aus dem Kühlschrank, sodass Sie beides gut schaumig rühren können, ohne dass die Masse gerinnt. Rührteigwaffeln sind sehr wandelbar, schmecken als süße Waffel genauso gut wie als herhaft gewürzte Variante.

Waffeln aus **Hefeteig (2)** benötigen etwas mehr Zeit zum Gehen. Trockenhefe aus dem Backregal wird dabei direkt unter das Mehl gemischt. Frische Würfelhefe aus dem Kühlregal benötigt zunächst eine kurze Gehzeit, bevor der Vorteig mit den restlichen Zutaten vermischt wird. Aber egal welche Hefe Sie verwenden: Belohnt werden Sie mit unwiderstehlichen, fein duftenden Waffeln.

Aus **Brandmasse (3)**, häufig auch Brandteig genannt, werden Windbeutel oder Eclairs zubereitet. Für Brandmasse wird zunächst ein Milch-Wasser-Gemisch mit Butter erhitzt. Dann kommt Mehl hinzu, das mit einem Kochlöffel kräftig unter die Flüssigkeit gemischt wird, bis sich am Boden des Topfes ein weißlicher Belag bildet. Fachleute sprechen vom »Abbrennen« des Teiges. Anschließend werden die Eier nach und nach unter den Teig gerührt, bis alles eine glatte Masse bildet.

# WAFFELEISEN – EINE KLEINE ÜBERSICHT

Erlaubt ist, was gefällt: Rund oder eckig, dünn oder dick - mit diesen Eisen kriegen Sie garantiert knusprig frische Waffeln gebacken!



Mit diesen drei Eisen haben Sie die volle Waffelvielfalt: Herzwaffeisen sind die gängigsten Waffeisen. Die zunächst runden Waffeln werden in fünf **Herzsegmente** zerteilt (1). Für große Haushalte und für Waffelbäcker, die häufiger größere Mengen Waffeln backen, gibt es auch Doppelwaffeisen, in denen gleich zwei Waffeln Platz haben.

Eckige Waffeisen sind auch unter dem Namen »Brüsseler Waffeisen« bekannt. Die rechteckigen Waffeln sind dicker, weisen dadurch aber viel knusprige Kruste (2) auf. Brüsseler Waffeisen gibt es für zwei oder vier Waffeln.

In Hörnchenautomaten kann man die sogenannten Hörnchenwaffeln (3) backen. Das sind knusprige und dünne Waffeln aus einem recht flüssigen Teig. Direkt nach dem Backen sind die dünnen Waffeln noch biegsam, sodass sie rasch zu Rollen oder auch zu Eistüten geformt werden können. In diesem Waffeleisen werden viele traditionelle und regionaltypische Rezepte gebacken.

Bei allen Geräten bestehen die Innenseiten aus Eisen. Moderne Backflächen sind antihaltbeschichtet, sodass sich die Waffeln leicht ablösen und nicht kleben bleiben. Achten Sie beim Herauslösen der Waffeln darauf, die Beschichtung nicht zu zerkratzen! Ältere Waffeleisen aus Gusseisen sind sehr schwer, benötigen eine längere Vorheizzeit und die Temperatur lässt sich meist nicht regulieren. Moderne Geräte sind leicht und auch zum Mitnehmen geeignet. Lassen Sie sich vor einem Kauf im Fachgeschäft gut beraten!

# SÜSSE WAFFELN – FEIN UND KNUSPRIG

200 g weiche Butter

150 g Zucker

Salz

4 Eier

225 g Mehl

½ TL Backpulver

100 ml Milch

Fett fürs Waffeleisen

Für 8 Waffeln

20 Min. Zubereitung

15 Min. Ruhnen

20 Min. Backen

Pro Stück ca. 415 kcal, 7 g EW, 26 g F, 40 g KH



**1** Die weiche Butter mit dem Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einer schaumigen Masse rühren.



**2** Die Eier nacheinander am Schüsselrand aufschlagen, zum Teig geben und gründlich unter die Butter-Zucker-Masse rühren.



**3** Das Mehl und das Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Den Teig 15 Min. ruhen lassen.



**4** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn mit Butter einfetten. 2 gehäufte EL Teig mittig auf die Backfläche geben, das Eisen schließen.



5 Die Waffel ca. 2 Min. backen und herausnehmen, wenn sie knusprig-braun sind. Auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



6 Die frisch gebackenen Waffeln nach Belieben mit Puderzucker oder Zimt-und-Zucker bestreuen und für vollen Genuss noch warm servieren.



## EIN TEIG – VIELE GENÜSSE

Sie können mein Grundrezept ganz leicht nach Ihren persönlichen Geschmacksvorlieben abwandeln. So wird es nie langweilig und die Zubereitung bleibt schön einfach.

### ZITRUSFRÜCHTE BRINGEN AROMA

Die abgeriebene Schale von unbehandelten Zitronen, Limetten und Orangen aus Bio-Anbau verleiht fruchtig-spritziges Aroma. 1 TL davon reicht meist. Noch intensiver wird das Orangenaroma, wenn Sie die Milch durch Orangensaft ersetzen. Ingwerfans reiben ca. 5 cm frischen, geschälten Ingwer fein oder hacken 2 bis 3 in Zuckersirup eingelegte Ingwerkugeln in kleine Würfelchen. Eine fein-säuerliche Note erhalten die Waffeln, wenn Sie anstatt Milch und Sahne Buttermilch, Kefir oder flüssigen Joghurt unterrühren.

### DUFTENDE GEWÜRZE

Sie lieben Gewürze? Dann greifen Sie in Ihr Gewürzregal und mischen Sie 1 - 2 TL Ihrer Lieblingsaromen unter den Teig. In der kalten Jahreszeit sind Zimt, Anissamen und Lebkuchengewürz beliebt. Vanilleduft verbreitet sich, wenn Sie 1 bis 2 Messerspitzen frische Bourbonvanille oder gemahlene Vanille (aus dem Glas) hinzufügen. 1 gute Prise Muskatnuss rundet den Teig raffiniert ab. Feinschmecker reiben ein kirschkerngroßes Stück einer Tonkabohne in den Waffelteig.

### FÜR SCHOKOFANS

Wenn Sie dem Grundrezept 2 gestrichene Esslöffel Kakao und 3 EL Milch hinzufügen, erhalten Sie dunkel-verführerische Schokoladenwaffeln.

### SAFTIG UND VOLLER FRUCHT MIT TROCKENOBST

Getrocknete Früchte bringen reichlich Fruchtaroma in den Teig. Schneiden Sie doch einmal Ihr Lieblings-Trockenobst in kleine Würfel - ob Mango, Aprikosen, Sauerkirschen oder gleich eine Fruchtmischung Ihrer Wahl. Rechnen Sie mit 100 g getrockneten Früchten pro Rezept.

## DER DUFT VON MANDELN

Elegantes Mandelaroma verströmen die Waffeln, wenn Sie einige Tropfen Bittermandelöl unter den Waffelteig rühren. Doch Vorsicht, seien Sie damit nicht allzu großzügig, sonst schmecken die Waffeln schnell künstlich.



## SÜSSE WAFFELN

Herbe Schokolade, Marzipan und duftende Gewürze verwandeln die lieb gewonnene Waffel aus Kindertagen in eine raffinierte Köstlichkeit, die es mit jedem Kuchenstück aufnehmen kann.



## SACHERWAFFELN MIT KIRSCHEN

Auch wenn diese Waffeln noch so verführerisch duften: gönnen Sie ihnen einen Moment auf dem Kuchengitter, dann werden Sie mit extraknuspriger Kruste belohnt!

**Für Kompott und Vanillesahne:**

- 1 Glas Schattenmorellen (720 ml)
- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange

2 EL Zucker

1 gehäufter EL Speisestärke

250 g Sahne

### Für die Waffeln:

150 g weiche Butter

150 g Zucker

1 Prise Salz

4 Tropfen Bittermandelaroma

3 Eier (Größe M)

100 g Weizenmehl (Type 405)

50 g Speisestärke

2 EL Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 TL Zimtpulver

50 g gemahlene Haselnüsse

1 EL Rum (nach Belieben)

Fett fürs Waffeleisen

## Fruchtige Verführung

Für 8 Waffeln

1 Std. 15 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 510 kcal, 6 g EW, 33 g F, 44 g KH

**1** Für das Kirschkompost die Kirschen auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Kirschsaft, Vanilleschote, die Hälfte des Vanillemarks, Zimt und 1 EL Zucker in einem Topf aufkochen. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser glatt rühren und in den kochenden Kirschsaft einrühren. Einmal aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit leicht eindickt, dann den Topf vom Herd ziehen und die Kirschen unterrühren. Abkühlen lassen.

**2** Für die Waffeln Butter, Zucker, Salz und Bittermandelaroma schaumig rühren. Ein Ei nach dem anderen gründlich unterrühren. Mehl, Speisestärke, Kakao, Backpulver und Zimt sieben, Haselnüsse dazugeben und unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Nach Belieben den Rum unterrühren.

**3** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.

**4** Zimtstange und Vanilleschote aus dem Kirschkompost herausnehmen. Sahne mit 1 EL

Zucker und übrigem Vanillemark halbsteif schlagen. Die Waffeln mit Kompott und Vanillesahne anrichten.

## **TIPP**

Zu diesen verführerisch duftenden Waffeln schmeckt mir zum Beispiel auch selbst gemachtes Aprikosenkompott oder eine Kugel Vanille- oder Schokoladeneis besonders gut.



## CRÈMEFRAÎCHE-WAFFELN

200 g Crème fraîche  
100 ml Milch  
3 Eigelb (Größe M)  
100 g Zucker  
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
1 Prise Salz  
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone  
225 g Weizenmehl (Type 405)  
1 gestrichener TL Backpulver  
Fett fürs Waffeleisen

### Aus Frankreich

Für 6 Waffeln  
40 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 385 kcal, 7 g EW, 19 g F, 47 g KH

- 1 Die Crème fraîche, die Milch, die Eigelbe, Zucker, Vanillezucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale gründlich verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unterrühren.
- 2 Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, zum Abkühlen auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



## HIRSEWAFFELN

400 ml Milch  
100 g Hirse  
75 g Butter  
4 Eier (Größe M)  
75 g Zucker  
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone  
100 g Weizenmehl (Type 405)  
1 Prise Salz  
Fett fürs Waffeleisen

### Toll zum Frühstück

Für 9 Waffeln  
55 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 245 kcal, 7 g EW, 13 g F, 26 KH

**1** Die Milch einmal aufkochen lassen, die Hirse einrühren und im leicht geöffneten Topf 10 Min. kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Butter unterrühren und die Hirse abgedeckt 10 Min. ausquellen lassen. Die Eier trennen. Eigelbe, Zucker und Zitronenschale unter den Hirsebrei mischen, das Mehl unterrühren. Eiweiße und Salz steif schlagen und behutsam unterheben.

**2** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 3 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig

genauso verfahren.



## LEBKUCHENWAFFELN

150 g weiche Butter  
50 g Zucker  
1 gehäufter EL Honig  
1 TL abgeriebene Schale von 1 BioZitrone  
4 Eier (Größe M)  
50 g Orangeat  
225 g Weizenmehl (Type 405)  
½ TL Backpulver  
50 g gehackte Mandeln  
2 TL Lebkuchengewürz  
Fett fürs Waffeleisen

### Weihnachtlich-würzig

Für 8 Waffeln  
45 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 370 kcal, 8 g EW, 23 g F, 32 KH

- 1 Die Butter mit Zucker, Honig und Zitronenschale mit dem Handrührgerät gut schaumig schlagen. Die Eier nacheinander gründlich unterrühren. Das Orangeat fein hacken. Mehl, Backpulver, Mandeln und Lebkuchengewürz mischen und mit dem Orangeat unterrühren.
- 2 Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min.

knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



## GLÜHWEINWAFFELN

150 g weiche Butter  
125 g Zucker  
4 Eier (Größe M)  
300 g Weizenmehl (Type 405)  
½ TL Backpulver  
2 TL Zimtpulver  
½ TL gemahlene Gewürznelke  
½ TL gemahlener Ingwer  
¼ l trockener Rotwein  
je 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange und 1 Bio-Zitrone  
Fett fürs Waffeleisen

Winterlich

Für 8 Waffeln

45 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 390 kcal, 8 g EW, 20 g F, 43 g KH

**1** Butter und Zucker mit dem Handrührgerät gut schaumig schlagen. Die Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Backpulver und Gewürze mischen und abwechselnd mit Rotwein sowie Orangen- und Zitronenschale unterrühren.

**2** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



## ESPRESSO-PINIENKERN-WAFFELN

50 g Pinienkerne  
2 TL Espressobohnen  
125 g weiche Butter  
100 g Zucker  
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
3 Eier (Größe M)  
250 g Weizenmehl (Type 405)  
1 TL Backpulver  
75 g Sahne  
 $\frac{1}{8}$  l frisch gebrühter, abgekühlter Espresso  
1 Prise Salz  
Fett fürs Waffeleisen

**Italienisch aromatisch**

Für 7 Waffeln  
45 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 445 kcal, 8 g EW, 27 g F, 43 g KH

**1** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und etwas abkühlen

lassen. Die Espressobohnen mit einem scharfen Messer fein hacken. Butter, 50 g Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier trennen. Eigelbe unter die Butter-Zucker-Creme rühren. Mehl, Backpulver und Pinienkerne mischen und abwechselnd mit Sahne, Espresso und Espressobohnen untermischen. Die Eiweiße mit Salz und übrigem Zucker dick-cremig schlagen und unterheben.

**2** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.

## **VARIANTE SCHOKO-WAFFELHERZEN**

Dafür 150 g Zartbitter-Kuvertüre hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Die ausgekühlten Waffeln in einzelne Herzen teilen und mit der Spitze in die warme Kuvertüre tauchen. Die Waffeln auf ein Kuchengitter legen und die Schokolade trocknen lassen.



## APFEL-ZIMT-WAFFELN

50 g Butter  
300 g Weizenmehl (Type 405)  
1 TL Backpulver  
3 EL Rohrzucker  
2 TL Zimtpulver  
3 Eier (Größe M)  
1/4 l Milch  
200 g Naturjoghurt  
200 g säuerliche Äpfel  
1 kräftige Prise Salz  
Fett fürs Waffeleisen

### Mild-fruchtig

Für 10 Waffeln  
55 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 220 kcal, 7 g EW, 9 g F, 28 g KH

**1** Die Butter zerlassen und lauwarm abkühlen lassen. Mehl, Backpulver, Zucker und Zimt miteinander vermischen.

- 2** Die Eier trennen. Eigelbe, Milch, Joghurt und flüssige Butter gründlich miteinander verrühren. Dann die Mehlmischung nach und nach dazugeben und unterrühren.
- 3** Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Unter den Teig rühren. Eiweiße mit Salz steif schlagen und unterheben.
- 4** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.

## **UND DAZU? MASCARPONE-INGWER-CREME**

Dafür 1 Stück frischen Ingwer (ca. 5 cm) schälen und fein reiben. Mit 250 g Mascarpone, 1 gehäuften EL Honig, dem Mark von  $\frac{1}{2}$  Vanilleschote, 1 TL abgeriebener Schale von 1 Bio-Orange und 6 - 8 EL Milch kräftig glatt rühren.



## BRANDTEIGWAFFELN MIT BEERENGRÜTZE

Außen schön knusprig und innen saftig und feucht - ein Genuss, der mich den etwas größeren Zeitaufwand sofort vergessen lässt.

### Für die Beerengrütze:

250 g Rote Johannisbeeren  
250 g Schwarze Johannisbeeren  
250 g Erdbeeren  
250 g Himbeeren  
40 g Speisestärke  
350 ml Apfelsaft  
125 g Zucker

### Für die Waffeln:

300 ml Milch  
50 g Butter  
25 g Zucker  
1 kräftige Prise Salz  
125 g Weizenmehl (Type 405)  
4 Eier (Größe M)

125 g Sahne  
Fett fürs Waffeleisen  
Puderzucker zum Bestreuen

## Unbedingt probieren

Für 8 Waffeln  
1 Std. 20 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 420 kcal, 8 g EW, 16 g F, 59 g KH



1 Für die Beerengrütze die Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und ohne Blütenansätze halbieren. Die Himbeeren verlesen. Die Speisestärke mit 6 EL Apfelsaft glatt rühren. Übrigen Saft mit dem Zucker aufkochen. Die Johannisbeeren hinzufügen und 2 Min. kochen lassen. Die Speisestärke einrühren, unter Rühren aufkochen lassen, bis die Mischung leicht eindickt. Den Topf vom Herd nehmen und die übrigen Beeren untermischen. Abkühlen lassen.



2 Für die Waffeln 175 ml Milch, Butter in Stückchen, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, das Mehl auf einmal hineinschütten und mit einem Holzlöffel unterrühren. Den Topf wieder auf den Herd stellen und weiterrühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Den Teig in eine Schüssel umfüllen.



- 3** Ein Ei mit den Knethaken des Handrührgeräts untermischen, dann nach und nach die übrigen Eier einzeln untermischen. Übrige Milch und Sahne in zwei bis drei Portionen untermischen, bis ein dickflüssiger Teig entstanden ist.
- 4** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 3 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren. Die Waffeln mit Puderzucker bestreuen und mit der lauwarmen oder abgekühlten Beerengrütze servieren.



## MARZIPANWAFFELN MIT CASSISBIRNEN

Von diesen Waffeln kann meine Familie gar nicht genug bekommen. Sitzen Kinder mit am Tisch, gare ich die Birnen in einer Mischung aus Holunder- und Apfelsaft.

**Für die Cassisbirnen:**

4 reife Birnen

60 g Rohrzucker  
400 ml trockener Rotwein  
1 Zimtstange  
2 Gewürznelken  
4 - 6 EL Cassis (schwarzer Johannisbeerlikör)

### Für die Waffeln:

125 g weiche Butter  
75 g Zucker  
3 Eier (Größe M)  
100 g Marzipan-Rohmasse  
250 g Weizenmehl (Type 405)  
½ TL Backpulver  
200 ml Milch  
25 g Mandelblättchen  
3 - 4 Tropfen Bittermandelöl (nach Belieben)  
1 Prise Salz  
Fett fürs Waffeleisen

### Ideal zum Kaffee

Für 8 Waffeln  
1 Std. Zubereitung  
Pro Stück ca. 505 kcal, 9 g EW, 22 g F, 57 g KH

**1** Für die Cassisbirnen die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Den Zucker in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Rotwein dazugießen (Vorsicht, das spritzt!) und den Karamell vom Topfboden loskochen. Birnen und Gewürze zum Rotwein geben. Bei kleiner Hitze ca. 5 Min. dünsten, ohne dass die Birnen zerfallen. Die Birnen mit einer Schaumkelle herausnehmen. Den Rotweinsud 5 - 10 Min. kräftig einkochen lassen. Cassis unterrühren, die Birnen hinzufügen und im Sud abkühlen lassen.

**2** Für die Waffeln Butter und 50 g Zucker schaumig schlagen. Die Eier trennen. Eigelbe unter die Butter-Zucker-Creme rühren. Marzipan auf der Rohkostreibe grob raspeln und unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren. Mandeln und Bittermandelöl nach Belieben unterrühren. Eiweiße mit Salz und übrigem Zucker dick-cremig schlagen und behutsam unterheben.

**3** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren. Die Waffeln mit den Cassis-Birnen anrichten und servieren.

## **TIPP**

Wem wie mir das Mandelaroma gar nicht intensiv genug sein kann, der röstet die Mandelblättchen zuvor in einer Pfanne ohne Fett goldbraun an.



## FEIGENWAFFELN

150 g weiche Butter  
75 g Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange  
4 Eier (Größe M)  
100 g getrocknete Soft-Feigen  
200 g Weizenmehl (Type 405)  
50 g gemahlene Mandeln  
½ TL Backpulver  
1 TL Zimtpulver  
2 EL Orangenlikör (nach Belieben)  
Fett fürs Waffeleisen

### Fruchtig-würzig

Für 8 Waffeln  
50 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 380 kcal, 8 g EW, 23 g F, 35 g KH

- 1 Butter mit Zucker, Salz und Orangenschale schaumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren. Die Feigen in kleine Würfel schneiden. Mehl, Mandeln, Backpulver und Zimt mischen und mit den Feigen und nach Belieben dem Likör unterrühren.
- 2 Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min.

backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



# MOHNWAFFELN

125 g weiche Butter  
75 g Zucker  
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange  
3 Eier (Größe M)  
50 g Mohn  
225 g Weizenmehl (Type 405)  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
150 ml Milch  
Fett fürs Waffeleisen

**Einfach köstlich**

Für 7 Waffeln  
45 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 385 kcal, 9 g EW, 23 g F, 37 g KH

- 1 Butter, Zucker, Vanillezucker und Orangenschale schaumig schlagen. Ein Ei nach dem anderen unterrühren. Mohn im Blitzhacker mahlen. Mehl, Backpulver, Mohn und Salz mischen. Abwechselnd mit der Milch unterrühren.
- 2 Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. 2 gut gehäufte EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen

und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



## SCHOKOWAFFELN

125 g weiche Butter  
75 g Zucker  
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
3 Eier (Größe M)  
250 g Weizenmehl (Type 405)  
½ TL Backpulver  
1 gestrichener EL Kakao  
150 ml Milch  
50 g zartbittere Raspelschokolade  
1 Prise Salz  
Fett fürs Waffeleisen

### Für Schokofans

Für 8 Waffeln  
45 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 355 kcal, 7 g EW, 20 g F, 36 g KH

- 1 Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier trennen. Die Eigelbe unter die Butter-Zucker-Mischung rühren. Mehl, Backpulver und Kakao mischen. Abwechselnd mit der Milch dazugeben. Raspelschokolade unterrühren. Eiweiße mit Salz steif schlagen und unterheben.
- 2 Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 3 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min.

knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



## HASELNUSSWAFFELN

125 g weiche Butter

75 g Zucker

2 TL Zimtpulver

4 Eier (Größe M)

100 g Haselnusskerne

250 g Weizenmehl (Type 405)

150 ml Milch

1 Prise Salz

Fett fürs Waffeleisen

### Knusprig-nussig

Für 8 Waffeln

45 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 400 kcal, 9 g EW, 26 g F, 34 g KH

**1** Butter, Zucker und Zimt schaumig schlagen. Die Eier trennen. Die Eigelbe unter die ButterZucker-Mischung rühren. Die Haselnusskerne gleichmäßig und nicht zu fein hacken. Mit Mehl und Milch unterrühren. Die Eiweiße mit Salz steif schlagen und behutsam unterheben.

**2** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 3 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



## HOLLÄNDISCHE SIRUPWAFFELN

In Holland legt man die knusprigen »Stroopwafels« auf einen Becher heißen Kaffee, sodass die Füllung zu schmelzen beginnt. Köstlich!

**Für den Teig:**

90 g weiche Butter

100 g Rohrohrzucker  
1 Prise Salz  
1 Ei (Größe M)  
200 g Weizenmehl (Type 405)  
½ TL Zimtpulver (nach Belieben)  
Fett fürs Waffeleisen

#### Für die Füllung:

35 g Butter  
75 g Blütenhonig

#### Für den Hörnchenautomaten

Für 14 gefüllte Waffeln  
1 Std. 30 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 170 kcal, 2 g EW, 9 g F, 22 g KH

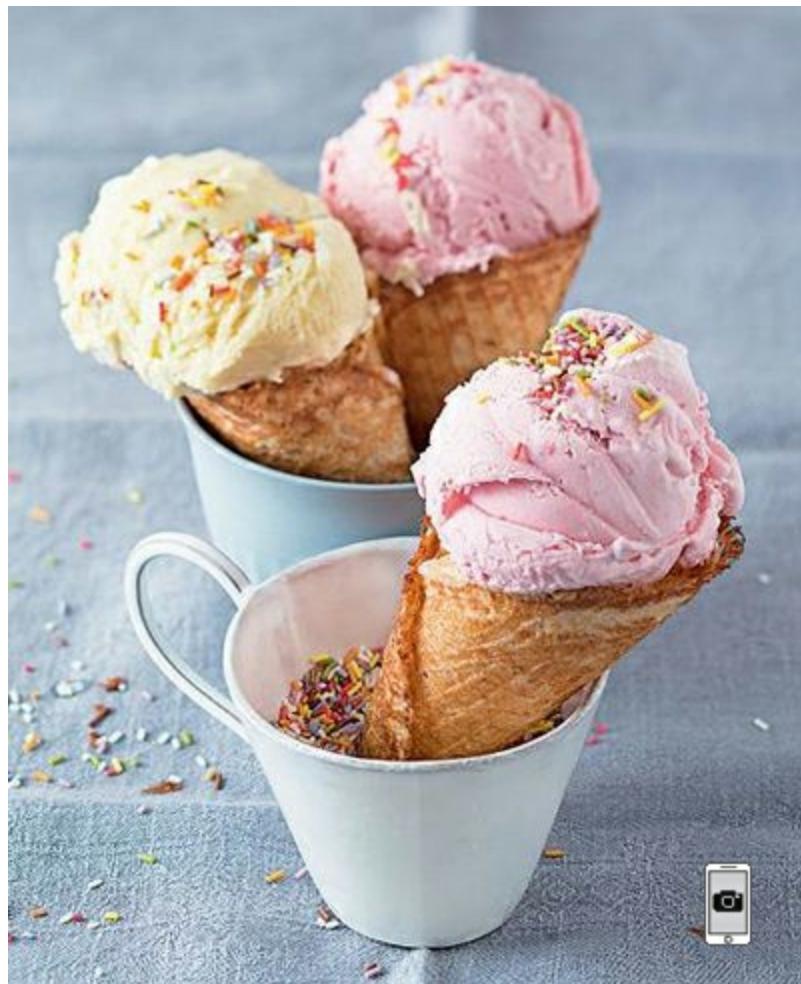
**1** Butter, Zucker und Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig rühren. Das Ei untermischen, dann das Mehl und nach Belieben das Zimtpulver kurz unterrühren. Alles rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig 28 kleine Kugeln à knapp 3 cm a formen.

**2** Für die Füllung Butter in Stückchen und Honig in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen. Den Topf beiseitestellen.

**3** Einen Hörnchenautomaten vorheizen. Eine Teigkugel auf die Unterseite des Waffeleisens geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in 30 - 60 Sek. hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen und auf ein Kuchengitter legen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren. Jeweils zwei warme Waffeln mit einem gehäuften TL Füllung zusammensetzen, dann die Waffeln abkühlen lassen.

#### UND DAZU? HEISSE TONKA-KAKAO

Für 4 Becher Kakao 100 g Bitterschokolade in Stückchen brechen. 800 ml Milch in einem Topf aufkochen und dann vom Herd ziehen. Schokolade, 2 EL Honig, 2 gestrichene EL Kakao und ½ Zimtstange hinzugeben. 1 kirschkerngroßes Stück Tonkabohne hineinreiben. Unter Rühren erhitzen, aber nicht kochen lassen, und 5 Min. ziehen lassen. 150 g Sahne halbsteif schlagen. Die heiße Schokolade mit einem Milchaufschäumer etwas schaumig schlagen, in vier Becher gießen und die Sahne darauf verteilen.



## EISWAFFELN

Einfach unwiderstehlich: Aus diesen knusper-zarten Hörnchen schmeckt selbst gemachtes Eis noch einmal so gut.

125 g Rohrohrzucker  
1 Päckchen BourbonVanillezucker  
80 g Butter  
200 g Weizenmehl (Type 405)  
50 g gemahlene, geschälte Mandeln  
1 Prise Salz  
1 Ei (Größe M)

### Für den Hörnchenautomaten

Für 20 Waffeln  
30 Min. Ruhens  
1 Std. 10 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 110 kcal, 2 g EW, 5 g F, 15 g KH



1 Für den Teig 300 ml Wasser mit Zucker und Vanillezucker erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat, dann die Flüssigkeit abkühlen lassen. Die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.



2 Das Zuckerwasser und die zerlassene Butter zusammen in eine Schüssel geben. Mehl, Mandeln, Salz und das Ei hinzufügen. Mit dem Schneebesen oder den Quirlen des Handrührgeräts alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Den Teig 30 Min. quellen lassen.



**3** Den Hörnchenautomaten vorheizen. Etwa 1 ½ EL Teig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel ca. 1 Min. backen. Die Waffel mithilfe einer Gabel herausnehmen.

**4** Zum Formen die frische Waffel sofort über einen Waffelkegel oder eine große Spritztülle rollen. Den noch weichen Teig (Achtung, heiß!) kurz festhalten, damit die Röllchen nicht wieder aufgehen, das Hörnchen dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren und so ca. 20 Eiswaffeln backen.

## **TIPP**

Wenn meine Kinder im Sommer Feste feiern, gehören die selbst gebackenen, duftenden Hörnchenwaffeln einfach dazu! Reichen Sie dazu 2 bis 3 Sorten Eis, Schlagsahne und zum Verzieren Streusel aus buntem Zucker oder Schokolade, so kann sich jedes Kind selbst seine ganz persönliche Lieblings-Eistüte zusammenstellen.



## SCHOKOLADEN-SAHNE-HIPPEN

Süße Sahne in Kombination mit Knusper-Schokolade - wer kann da schon widerstehen?  
Machen Sie es wie ich und greifen Sie lieber zwei Mal zu!

100 g Rohrohrzucker  
125 g Butter

250 g Weizenmehl (Type 405)  
1 EL Kakao (10 g)  
1 TL Zimtpulver  
1 Prise Salz  
1 Ei (Größe M)  
1 Vanilleschote  
400 g Sahne  
2 EL Puderzucker  
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange  
2 EL Orangenlikör (nach Belieben)

**Außerdem:**

Spritzbeutel mit Sterntülle

## Für den Hörnchenautomaten

Für 24 Waffeln  
30 Min. Ruhen  
1 Std. 30 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 115 kcal, 1 g EW, 10 g F, 6 g KH

- 1 Für den Teig 350 ml Wasser mit dem Zucker erhitzen, bis der Zucker gelöst ist, dann abkühlen lassen. Die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.
- 2 Das Zuckerwasser und die zerlassene Butter in eine Schüssel geben. Mehl, Kakao, Zimt, Salz und das Ei hinzufügen. Alles mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Den Teig 30 Min. quellen lassen.
- 3 Einen Hörnchenautomat vorheizen. Etwa 1 ½ EL Teig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel ca. 1 Min. backen. Die Waffel mithilfe einer Gabel herausnehmen und mit den Händen rasch über einen Kochlöffelstiel aufrollen (der Teig wird beim Abkühlen schnell hart, daher zügig arbeiten!). Kurz festhalten, damit die Röllchen nicht wieder aufgehen, dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren und so ca. 24 Waffeln backen.
- 4 Für die Füllung die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Sahne mit Puderzucker, Vanillemark und Orangenschale steif schlagen. Nach Belieben Orangenlikör unterrühren. Die Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in die Röllchen spritzen.

## GUT ZU WISSEN

Für diese dünnen Waffeln gibt es vielerlei Namen: Eiserkuchen, Krüllkuchen, Neujahrskuchen oder Piepkuchen. Wir sagen Schlotfeger dazu.



## HERZHAFTE WAFFELN

Pikante Waffeln - das schmeckt? Und wie! Lassen Sie sich verführen von deftigen Köstlichkeiten mit Käse, Speck, Gemüse, Kräutern oder Zwiebeln. Ob solo oder fein kombiniert mit Dips und Aufstrichen schmecken sie zum Mittag- oder Abendessen und als besonderer Snack.



## BUCHWEIZENWAFFELN MIT RÄUCHERLACHS

Dass sich Buchweizenmehl nicht nur in russischen Blini oder bretonischen Galettes gut macht, werden Sie schon nach dem ersten Biss in diese köstlichen Waffeln merken.

**Für die Waffeln:**

125 g weiche Butter

Salz

3 Eier (Größe M)

125 g Buchweizenmehl

125 g Weizenvollkornmehl

2 TL Backpulver

150 g Naturjoghurt

1/8 l Mineralwasser

Fett fürs Waffeleisen

### Für den Dillschmand:

1 Bund Dill

250 g Schmand

1 TL Dijon-Senf

Pfeffer

### Außerdem:

250 g Räucherlachsscheiben

Zitronenschnitze zum Anrichten

## Leichtes Abendessen

Für 8 Waffeln

15 Min. Ruhem

40 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 405 kcal, 14 g EW, 28 g F, 23 g KH

**1** Für die Waffeln Butter und 1/2 TL Salz gut schaumig schlagen. Ein Ei nach dem anderen gründlich unterrühren. Beide Mehlsorten und Backpulver mischen. Abwechselnd mit Joghurt und Mineralwasser unterrühren. Den Teig 15 Min. ruhen lassen.

**2** Inzwischen für den Dillschmand den Dill waschen und trocken schütteln. Die Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Mit Schmand und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 gehäufte EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.

**4** Die Waffeln mit Dillschmand und Räucherlachs anrichten und mit Zitronenschnitzen garnieren.

## TIPP

Anstelle von Lachs serviere ich diese Waffeln manchmal auch mit Krabbensalat. Dafür

½ Salatgurke schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. 150 g Naturjoghurt, 50 g Mayonnaise, je 1 fein gehackte Essiggurke und Schalotte, 2 - 3 EL Zitronensaft und 2 EL gehackten Dill verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 300 g Nordseekrabbenfleisch (Fischhändler oder Kühlregal) unterheben und 20 Min. ziehen lassen.



## SPECKWAFFELN MIT KRÄUTERBUTTER

½ Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
250 g weiche Butter  
½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
3 Eier (Größe M)  
300 ml Milch  
250 g Vollkornmehl  
150 g gewürfelter Speck  
75 g Röstzwiebeln (Fertigprodukt)  
Fett fürs Waffeleisen

### Herhaft-würzig

Für 9 Waffeln  
30 Min. Ruhen  
45 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 360 kcal, 5 g EW, 30 g F, 17 g KH

- 1 Für die Kräuterbutter den Schnittlauch und die Hälfte der Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen, durchpressen und mit 150 g Butter mischen. Zitronenschale und Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und gründlich verrühren. Die Butter auf einen Bogen Pergamentpapier geben und zu einer Rolle formen. 45 Min. kühlen.
- 2 Für die Waffeln die restliche Butter schmelzen lassen. Die Eier trennen. Milch, 200 ml Wasser und Eigelbe gut verrühren. Mehl und Butter unterrühren. Den Teig 30 Min. ruhen lassen.
- 3 Übrige Petersilie waschen und fein hacken. Speckwürfel, Röstzwiebeln, Petersilie,  $\frac{3}{4}$  TL Salz und etwas Pfeffer unterrühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unterheben.
- 4 Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 3 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Mit dem übrigen Teig acht weitere Waffeln backen und dazu die Kräuterbutter servieren.



## ZUCCHINIWAFFELN

400 g Zucchini  
je 3 - 4 Stiele Minze und Petersilie  
1 Zwiebel  
200 g Weizenmehl (Type 405)  
1 TL Backpulver  
3 Eier (Größe M)  
100 ml Milch  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
100 g Feta-Schafskäse  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Fett fürs Waffeleisen

**Griechisch inspiriert**

Für 9 Waffeln  
15 Min. Ruhen  
50 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 205 kcal, 8 g EW, 12 g F, 18 g KH

- 1 Die Zucchini waschen und auf der Rohkoststreibe grob raspeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2 Mehl und Backpulver mischen. Eier, Milch und Öl kräftig verquirlen, die Mehlmischung untermischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Käse zerkrümeln und mit Zucchiniraspeln, Zwiebelwürfeln und Kräutern untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herhaft abschmecken. Den Teig 15 Min. ruhen lassen.
- 3 Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. 2 gehäufte EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.

## **TIPP**

Reichen Sie dazu einen würzigen Tomatensalat mit Oliven, roten Zwiebelstreifen und mediterranen Kräutern, gewürzt mit einer Balsamico-Olivenöl-Vinaigrette.



## SAUERTEIGWAFFELN MIT ROTER MOUSSE

Schon pur sind diese leicht säuerlich schmeckenden Waffeln ein Gedicht. Die Kombination mit der leuchtendroten Mousse lässt sie aber so richtig zur Hochform auflaufen.

### Für die Mousse:

Salz  
400 g Rote Bete  
5 Blatt weiße Gelatine  
150 g Naturjoghurt  
2 EL Aceto balsamico  
100 ml Gemüsefond (Glas)  
1 EL Zitronensaft  
Pfeffer  
200 g Sahne  
einige Blättchen Brunnenkresse oder  $\frac{1}{2}$  Kästchen Kresse zum Anrichten

### Für die Waffeln:

150 g Roggenmehl (Type 1150)  
150 g Weizenvollkornmehl  
 $\frac{1}{2}$  Würfel Hefe  
1 Prise Zucker  
1 Beutel Natursauerteig (75 g)

3 Eier (Größe M)  
120 g weiche Butter  
60 g Sonnenblumenkerne  
Fett fürs Waffeleisen

## Gästefein

Für 8 Waffeln  
4 Std. Kühlen  
1 Std. Ruhen  
1 Std. 30 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 455 kcal, 13 g EW, 29 g F, 36 g KH

- 1 Für die Mousse in einem weiten Kochtopf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Roten Bete darin in 50 - 60 Min. bei milder Hitze zudeckt weich kochen. Die Roten Bete abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Roten Bete klein schneiden und mit Joghurt, Essig und Fond fein pürieren. Gelatine und Zitronensaft in einem kleinen Topf erwärmen, bis die Gelatine aufgelöst ist. 2 EL Rote-Bete-Püree unterrühren, dann diese Mischung unter das übrige Rote-Bete-Püree mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. 20 - 30 Min. kalt stellen, bis das Püree leicht andickt. Die Sahne steif schlagen und behutsam unter das Rote-Bete-Püree heben. Die muss abgedeckt mindestens 4 Std. kalt stellen.
- 2 Für die Waffeln beide Mehlsorten in einer Schüssel miteinander vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinkrümeln. Mit 100 ml lauwarmem Wasser, Zucker und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3 Sauerteig, Eier, Butter in Flöckchen, 1 TL Salz, Sonnenblumenkerne und  $\frac{1}{8}$  l lauwarmes Wasser mit den Quirlen des Handrührgeräts gut unterrühren. Den Teig abgedeckt weitere 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- 4 Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 gehäufte EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren. Zum Anrichten der Mousse mit einem Esslöffel Nocken abstechen. Waffeln mit der Mousse anrichten und mit Brunnen- oder Gartenkresse garnieren.



## TOMATE-MOZZARELLA-WAFFELN

275 g Weizenmehl (Type 405)  
15 g frische Hefe (ca.  $\frac{1}{4}$  Hefewürfel)  
gut  $\frac{1}{2}$  TL Salz  
Pfeffer  
2 Eier (Größe M)  
4 EL Olivenöl  
75 g getrocknete Tomaten in Öl  
150 g Mozzarella  
50 g Parmesan  
ca. 12 Blättchen Basilikum  
Fett fürs Waffeleisen

### Caprese auf neue Art

Für 8 Waffeln  
1 Std. Ruhen  
45 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 355 kcal, 12 g EW, 23 g F, 25 g KH

**1** Das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe hineinkrümeln und mit dem Mehl vermischen.  $\frac{1}{4}$  l lauwarmes Wasser, Salz, Pfeffer, Eier und Olivenöl hinzufügen und alles mit einem Schneebesen oder den Knethaken des Handrührgeräts kräftig zu einem glatten Teig verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

**2** Inzwischen die Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen, und die Tomaten

mittelfein hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in zentimetergroße Würfel schneiden. Parmesan reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tomaten, 2 EL Öl von den Tomaten, Mozzarella, Parmesan und Basilikum kräftig unter den gegangenen Teig rühren.

**3** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Gut 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.

## **TIPP**

Überbackene Pizzawaffeln machen auch hungrige Esser satt und sorgen für italienisches Flair. Dafür den Backofen auf 200° vorheizen. Die Waffeln wahlweise mit 150 g dünn geschnittenem Kochschinken oder Salami belegen. 250 g in Scheiben geschnittene Tomaten und einige Basilikumblättchen darauf verteilen, pfeffern und mit 300 g Mozzarella in dünnen Scheiben belegen. Im Ofen 6 - 8 Min. backen, bis der Käse zerlaufen ist. Heiß servieren!



## BÄRLAUCHWAFFELN

200 g Vollkornmehl  
1 gestrichener TL Backpulver  
50 g feine Haferflocken  
150 ml Milch  
100 g Sahne  
Salz  
100 g Bärlauch  
1 EL Butter  
4 Eier (Größe M)  
75 g geriebener Emmentaler  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Fett fürs Waffeleisen

### Aromatisch & frühlingshaft

Für 8 Waffeln  
15 Min. Ruhen  
45 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 245 kcal, 11 g EW, 13 g F, 21 g KH

1 Für den Teig Mehl, Backpulver und Haferflocken vermischen und Milch, Sahne und  $\frac{1}{2}$  TL Salz untermischen. Den Teig 15 Min. ruhen lassen. Inzwischen den Bärlauch waschen, in breite Streifen schneiden und in Butter 1 Min. andünsten. Bärlauch, Eier und Käse gründlich unter den Teig rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

2 Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



## SPINATWAFFELN

300 g TK-Blattspinat  
150 g weiche Butter  
4 Eier (Größe M)  
250 g Weizenmehl (Type 405)  
1 TL Backpulver  
150 ml Milch  
4 EL frisch geriebener Parmesan  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Fett fürs Waffeleisen

**Vegetarisch & mild**

Für 8 Waffeln  
45 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 335 kcal, 10 g EW, 22 g F, 24 g KH

**1** Spinat mit 5 EL Wasser bei mittlerer Hitze 2 - 3 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Die Butter schaumig schlagen, die Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver, Milch und Parmesan unterrühren und den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Spinat abtropfen lassen, gut ausdrücken und unter den Teig rühren.

**2** Das Waffeleisen vorheizen und die Backflächen dünn einfetten. Für eine Waffel etwa

2 gehäufte EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



## POLENTAWAFFELN MIT FENCHELCREME

Diese herrlich goldgelben Waffeln stehen auf meiner persönlichen »Waffel-Hitliste« ganz oben. Toll schmeckt dazu ein knackig-frischer Blattsalat!

**Für die Waffeln:**  
75 g Butter

250 g Polenta (Instant)  
100 g Weizenmehl (Type 405)  
3 Eier (Größe M)  
350 ml Milch  
Salz  
Pfeffer  
40 g Parmesan  
150 g rote Paprika  
Fett fürs Waffeleisen

#### Für die Fenchelcreme:

30 g gehackte Mandeln  
150 g Fenchel  
½ Bund Basilikum  
1 - 2 Knoblauchzehen  
1 - 2 TL Fenchelsamen  
6 - 8 EL Olivenöl  
1 - 2 EL Zitronensaft

#### Italien lässt grüßen

Für 6 Waffeln  
30 Min. Ruhen  
1 Std. 15 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 690 kcal, 15 g EW, 49 g F, 48 g KH

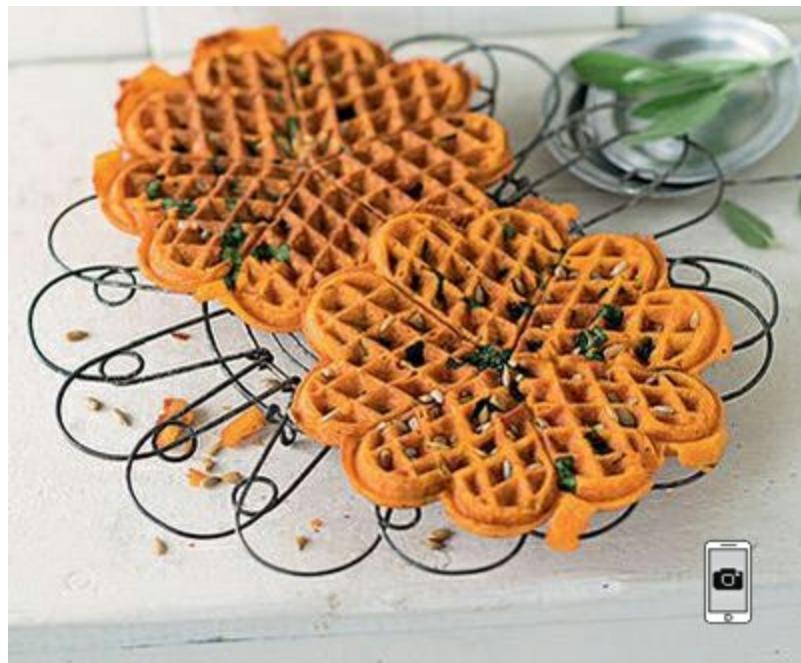
**1** Für die Waffeln die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Polenta, Mehl, Eier, Milch, 100 ml Wasser und Butter verrühren und mit  $\frac{3}{4}$  TL Salz und Pfeffer würzen. Den Teig 30 Min. ruhen lassen. Inzwischen Parmesan fein reiben. Die Paprika waschen, putzen, in feine Würfel schneiden und mit dem Parmesan unter den Teig rühren.

**2** Für die Fenchelcreme die Mandeln hellbraun rösten, bis sie duften, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Fenchel putzen, waschen und mitsamt dem Fenchelgrün grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Fenchel, Basilikum, Knoblauch, Fenchelsamen und Öl in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer nicht zu fein pürieren. Die Mandeln untermischen und die Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren. Die Waffeln mit der Fenchelcreme servieren.

#### TIPP

Die Fenchelcreme passt übrigens auch hervorragend zu Pasta oder neuen Kartoffeln!



## OLIVENWAFFELN

150 g weiche Butter  
4 Eier (Größe M)  
250 g Mehl (Type 405)  
1 TL Backpulver  
1/4 l Milch  
2 gehäufte EL Tomatenmark  
75 g entkernte schwarze Oliven  
6 - 8 Salbeiblätter  
2 EL Sonnenblumenkerne  
Salz  
Pfeffer  
Fett fürs Waffeleisen

### Würzig-mediterran

Für 7 Waffeln  
40 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 420 kcal, 10 g EW, 29 g F, 29 g KH

**1** Die Butter schaumig rühren, die Eier nacheinander untermischen. Mehl und Backpulver mischen und mit Milch und Tomatenmark gründlich untermischen. Oliven und Salbei fein hacken und mit den Sonnenblumenkernen unter den Teig rühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer herhaft würzen.

**2** Das Waffeleisen vorheizen und die Backflächen einfetten. 2 EL Teig mittig auf die

untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen, herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



# KÄSEWAFFELN

100 g Butter  
3 Eier (Größe M)  
½ l Milch  
250 g Weizenvollkornmehl  
150 g geriebener Emmentaler  
Salz  
Pfeffer  
Fett fürs Waffeleisen

## Vollwertig-herhaft

Für 8 Waffeln  
15 Min. Ruhemoment  
40 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 345 kcal, 14 g EW, 22 g F, 22 g KH

- 1 Die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Die Eier trennen. Milch und Eigelbe in einer Schüssel verrühren. Das Mehl hinzufügen und glatt rühren. Flüssige Butter unterrühren. Käse, ½ TL Salz und etwas Pfeffer unterrühren. Den Teig 15 Min. ruhen lassen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unterheben.
- 2 Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 3 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



## STEINPILZWAFFELN

25 g getrocknete Steinpilze

50 g Haselnusskerne

150 g weiche Butter

4 Eier (Größe M)

200 g Weizenvollkornmehl

1 TL Backpulver

$\frac{3}{8}$  l Milch

1 EL Thymianblättchen

Salz

Pfeffer

Fett fürs Waffeleisen

### Herbstlich-nussig

Für 7 Waffeln

15 Min. Ruhen

40 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 390 kcal, 11 g EW, 29 g F, 21 g KH

**1** Steinpilze und Haselnüsse im Blitzhacker fein mahlen. Die Butter schaumig rühren. Die Eier nacheinander untermischen. Mehl, Steinpilz-Nuss-Mischung und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch untermischen. Thymianblättchen untermischen und den Teig mit Salz und Pfeffer herhaft würzen. Den Teig 15 Min. ruhen lassen.

**2** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. 2 gehäufte EL Teig mittig

auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig backen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



## DINKELWAFFELN

250 g Dinkelvollkornmehl

50 g feine Dinkelflocken

400 ml Buttermilch

125 g Butter

1 EL Rosmarinnadeln

4 Eier (Größe M)

½ TL Salz

Fett fürs Waffeleisen

### Mild-aromatisch

Für 8 Waffeln

30 Min. Quellen und Ruhem

40 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 315 kcal, 10 g EW, 18 g F, 26 g KH

**1** Dinkelmehl, Dinkelflocken und Buttermilch verrühren und 15 Min. quellen lassen. Die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Die Rosmarinnadeln fein hacken. Die Eier trennen. Eigelbe, flüssige Butter und Rosmarin unter den Teig rühren. Den Teig 15 Min. ruhen lassen. Eiweiße und Salz steif schlagen und behutsam unterheben.

**2** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



## KARTOFFELWAFFELN MIT SCHINKENCREME

125 g Schwarzwälder Schinken (in Scheiben)

1 Schalotte

1 Bund Schnittlauch

2 Tomaten

250 g Schichtkäse (20 % Fett)

3 EL Milch

Salz

Pfeffer

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 g Kartoffeln

2 - 3 Stiele Majoran

4 Eier (Größe M)

75 g Weizenmehl (Type 405)

Muskatnuss

Fett fürs Waffeleisen

**Herhaft & raffiniert**

Für 6 Waffeln

1 Std. 15 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 260 kcal, 17 g EW, 11 g F, 23 g KH

**1** Für die Schinkencreme den Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

**2** Tomaten waschen, abtrocknen, den Stielansatz herausschneiden, Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schichtkäse und Milch glatt rühren. Schinken, Schalotte, Schnittlauch und Tomate untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Für die Waffeln Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen. Die Hälfte davon grob, die andere Hälfte auf der Rohkoststreibe fein raspeln. Kartoffelraspel portionsweise zwischen den Händen ausdrücken. Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffelraspel und Majoran mit Eiern und Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herhaft würzen.

**4** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 3 EL Teig mit einer Palette auf der unteren Backfläche verteilen und das Waffeleisen schließen. Jede Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen.



## KÜRBISWAFFELN MIT RUCOLADIP

60 g Rucola  
150 g körniger Frischkäse  
150 g Quark (20 % Fett)  
1 Knoblauchzehe  
2 EL schwarze Oliven  
4 - 6 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt, abgetropft)  
Salz  
Pfeffer  
150 g Vollkornmehl  
1 gestrichener TL Backpulver  
200 ml Milch  
250 g Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido- oder Muskatkürbis)  
½ Bund Petersilie  
50 g Bergkäse  
3 Eier (Größe M)  
Muskatnuss  
Fett fürs Waffeleisen

**Vollwertig**

Für 6 Waffeln

15 Min. Ruhen

1 Std. Zubereitung

Pro Stück ca. 300 kcal, 17 g EW, 16 g F, 21 g KH

**1** Für den Dip den Rucola putzen, waschen und nicht zu fein hacken. Frischkäse und Quark glatt rühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Oliven und Tomaten hacken und mit der Rauke untermischen. Die Creme salzen und pfeffern.

**2** Für die Waffeln Mehl und Backpulver mischen. Milch und  $\frac{1}{2}$  TL Salz untermischen und 15 Min. ruhen lassen. Inzwischen Kürbis auf der Rohkostreibe fein raspeln. Petersilie waschen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Käse fein reiben. Kürbisraspel, Eier, Petersilie und Käse unter die Mehl-Milch-Mischung rühren. Den recht dicken Teig mit Pfeffer und Muskatnuss herhaft würzen.

**3** Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 3 - 4 Min. knusprig-hellbraun backen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren. Die Waffeln mit der Rucolacreme servieren.



## PFANNKUCHEN, CRÊPES & CO.

Pfannkuchen, Pancakes oder Palatschinken, Crespelle oder Crêpes - überall werden sie geliebt, die dünnen Fladen. Sie schmecken uns süß und salzig, dick und dünn, knusprig und weich, gefüllt, gerollt und überbacken. Und das Beste ist: Viel mehr als Mehl, Eier und Milch braucht man nicht dazu. Also: An die Pfanne, fertig, los!



## TOPFENPALATSCHINKEN

Soulfood auf österreichisch, das sind diese gefüllten Pfannkuchen: schön dünn der Teig, die Füllung fein abgeschmeckt, das Ganze in Milch und Ei gebettet. Vorsicht, Suchtgefahr!

Für den Teig:

40 g Butter  
1/4 l Milch  
100 g Weizenmehl (Type 405)  
2 Eier (Größe M)  
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
Salz

#### Für die Füllung:

1/2 Vanilleschote  
2 Eier (Größe M)  
250 g Quark (20 % Fett)  
100 g Crème fraîche  
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
2 EL Rosinen  
2 EL Puderzucker

#### Für den Guss:

200 ml Milch  
2 EL Zucker  
2 Eier (Größe M)

#### Außerdem:

1 - 2 EL Butterschmalz und Butter für die Form

#### Für Genießer

Für 4 Portionen  
30 Min. Ruhen  
1 Std. 15 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 570 kcal, 25 g EW, 35 g F, 40 g KH

**1** Für den Teig die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Milch und Mehl glatt rühren, die Eier dazugeben und untermischen. Zitronenschale, flüssige Butter und 1 kräftige Prise Salz gründlich untermischen. Den Teig 30 Min. ruhen lassen.

**2** Inzwischen für die Füllung die Vanilleschote der Länge nach mit einem scharfen Messer aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Eier trennen. Quark, Crème fraîche, Eigelbe, Zitronenschale und Vanillemark glatt rühren. Rosinen untermischen. Eiweiße mit Puderzucker und 1 Prise Salz dick-cremig schlagen. Behutsam unter die Quarkcreme heben.

**3** In einer beschichteten Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, eine kleine Kelle Teig hineinfließen lassen und von beiden Seiten einen dünnen Pfannkuchen (ca. 12 cm Ø) backen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren und daraus mit wenig Butter sieben

weitere Pfannkuchen backen.

**4** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Quarkfüllung auf den Pfannkuchen verteilen. Die Pfannkuchen aufrollen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Für den Guss Milch, Zucker und Eier verquirlen. Die Eiermilch über die Topfenpalatschinken gießen. Im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen.

## **VARIANTE** MIT STEINOBST WIRD ES FRUCHTIG

Für eine fruchtige Füllung mische ich zusätzlich 250 g Aprikosen, Zwetschgen oder Kirschen unter die Quarkcreme. Natürlich ohne Kerne! Auch fein: 100 g getrocknete Cranberrys oder Sauerkirschen in 100 ml Kirschsaft erhitzen, abkühlen lassen und unterrühren.



## HEFEPLINSEN

500 g Weizenmehl (Type 550)

½ Würfel Hefe

3 EL Zucker

¼ l Milch

500 g weiche Butter

3 Eigelb (Größe M)

1 kräftige Prise Salz

Mehl zum Verarbeiten

6 - 8 EL Butterschmalz zum Braten

Zucker zum Wälzen

### Fein zum Kaffee

Für 4 Portionen

1 Std. Ruhen

50 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 640 kcal, 19 g EW, 18 g F, 99 g KH

**1** Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit 1 TL Zucker bestreuen. Die Milch lauwarm erwärmen, dann die Hefe mit 100 ml Milch und etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig 15 Min. gehen lassen.

**2** Übrige Milch, restlichen Zucker, Butter in Flöckchen, Eigelbe und Salz zum gegangenen Vorteig geben. Zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit

den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig kräftig kneten, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Den Teig weitere 45 Min. an einem warmen Ort bis zur doppelten Größe gehen lassen.

**3** Den gegangenen Teig kurz durchkneten und auf wenig Mehl zu einer dicken Rolle formen. In 16 Scheiben schneiden. Die Scheiben zu Kugeln rollen. Jede Teigkugel von der Mitte aus zum Rand hin ausziehen, sodass der Teig in der Mitte sehr dünn ist und am Rand eine breitere Wulst bildet.

**4** Das Butterschmalz in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Teigstücke portionsweise darin anbraten, bis die Ränder hellbraun sind. Herausnehmen und noch heiß in Zucker wälzen. Mit den restlichen Teigstücken genau so verfahren.

## **UND DAZU? ZWETSCHGEN-HOLLER-KOMPOTT**

Dafür 800 g Zwetschgen waschen, entkernen und halbieren. 200 ml Holundersaft, 100 g Zucker, 1 Zimtstange und 3 Gewürznelken aufkochen lassen. Die Zwetschgen dazugeben und ca. 5 Min. kochen lassen. Die Gewürze entfernen und das Kompott zu den Plinsen reichen.



## BLUEBERRY PANCAKES

25 g Butter  
3 Eier (Größe M)  
250 g Buttermilch  
3 EL Zucker  
1 kräftige Prise Salz  
150 g Weizenmehl (Type 405)  
50 g Vollkornmehl  
2 TL Backpulver  
125 g frische Heidelbeeren  
3 - 4 EL Butter zum Braten  
Butter und Ahornsirup zum Servieren

### Fürs späte Frühstück

Für 24 Stück  
30 Min. Ruhen  
40 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 415 kcal, 13 g EW, 19 g F, 47 g KH

- 1 Die Butter schmelzen. Eier, Buttermilch, Zucker und Salz verquirlen. Butter dazugeben. Mehl und Backpulver unterrühren. Heidelbeeren waschen, verlesen und unterrühren. 30 Min. ruhen lassen.
- 2 In einer weiten Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Jeweils 2 EL Teig in die Pfanne geben. Zuerst von der einen Seite ca. 1 Min. anbraten, dann wenden und von der zweiten Seite

ca. 1 Min. goldgelb braten. So nacheinander den ganzen Teig verarbeiten. Die Pancakes auf Tellern anrichten und mit etwas Butter und Ahornsirup servieren.



## ZWETSCHGENPFANNKUCHEN

300 g Weizenmehl (Type 405)

1 gehäufter TL Backpulver

1 kräftige Prise Salz

½ l Milch

3 Eier (Größe M)

25 g Zucker

ca. 600 g Zwetschgen

5 - 6 EL Butterschmalz zum Braten

Zimt- und-Zucker zum Bestreuen

### Für große und kleine Naschkatzen

Für 16 kleine Pfannkuchen

30 Min. Ruhen

35 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 640 kcal, 18 g EW, 25 g F, 85 g KH

**1** Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben. Milch dazugießen und glatt rühren. Eier und Zucker untermischen. Teig abgedeckt 30 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Zwetschgen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen.

**2** In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Jeweils 2 EL Teig in die Pfanne geben und mit den Zwetschgenhälften belegen. Zuerst von der einen Seite ca. 1 Min. goldgelb anbraten, dann wenden und von der zweiten Seite ca. 1 Min. braten. So nacheinander den ganzen Teig verarbeiten. Die Pfannkuchen mit Zimtzucker bestreuen.



## TOPFEN-GRIESS-SCHMARRN

Quark und saure Sahne geben fein-säuerliches Aroma, der Grieß bringt leichten Biss - eine schmackhafte Variante, die bei Kaiserschmarrn-Fans für Abwechslung sorgt.

3 Eier (Größe M)  
250 g Quark (20 % Fett)

125 g saure Sahne  
60 g Weichweizengrieß  
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
40 g Zucker  
1 Prise Salz  
2 TL Zitronensaft  
75 g Weizenmehl (Type 405)  
4 EL Butter zum Braten  
2 EL Puderzucker zum Bestreuen

## Süßes Schmankerl

Für 4 Portionen

30 Min. Ruhen

35 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 450 kcal, 17 g EW, 23 g F, 44 g KH

**1** Die Eier trennen. Eigelbe, Quark, saure Sahne, Grieß und Vanillezucker verrühren. Den Teig 30 Min. ruhen lassen.

**2** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eiweiße mit Zucker, Salz und Zitronensaft dickcremig schlagen. Den fertigen Eischnee auf die Quarkmasse geben, das Mehl daraufsieben und locker unterheben.

**3** In einer weiten Pfanne 1 EL Butter aufschäumen lassen. Die Hälfte der Masse hineingeben. Bei mittlerer Hitze 2 Min. backen. Die Pfanne in den Backofen (unten) schieben und den Schmarrn 5 Min. backen. Die Pfanne herausnehmen, den Schmarrn auf einen großen flachen Teller gleiten lassen und mit Hilfe des Tellers den Schmarrn umgedreht wieder in die Pfanne gleiten lassen.

**4** Den Schmarrn auf der zweiten Seite auf dem Herd in 1 - 2 Min. goldbraun backen, dabei mit zwei Gabeln in Stücke reißen. 1 EL Butter hinzufügen und schmelzen lassen, den Schmarrn mit 1 EL Puderzucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Den fertigen Schmarrn in eine ofenfeste Form geben und im Backofen warm halten. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren.

## UND DAZU? KARAMELLQUITTEN

500 g Quitten waschen, den Flaum abreiben, die Quitten vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, die Quitten darin 3 - 4 Min. anbraten, dann mit 2 EL Honig kurz karamellisieren.  $\frac{1}{4}$  l Apfelsaft und 1 Zimtstange dazugeben, aufkochen und ca. 8 Min. offen köcheln lassen.



## SCHMANDPFANNKUCHEN MIT RHABARBER

Mittagessen mit eingebautem Spaßfaktor: Fürs Pfannkuchenfüllen und -rollen können sich nicht nur kleine Esser begeistern, wetten?

### Für die Pfannkuchen:

125 g Weizenmehl (Type 405)  
1/4 l Milch  
2 Eier (Größe M)  
1 EL Zucker  
1 kräftige Prise Salz  
ca. 2 EL Butter zum Braten

### Für die Füllung:

200 g Schmand  
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange  
1 EL Zucker

### Für das Kompott:

500 g Rhabarber  
150 g Himbeeren  
1/2 Vanilleschote  
1/8 l Apfelsaft  
75 g Zucker

# Mehlspeisentraum

Für 4 Portionen

30 Min. Ruhen

50 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 520 kcal, 11 g EW, 22 g F, 69 g KH

**1** Für die Pfannkuchen Mehl und Milch in eine weite Schüssel füllen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Nacheinander Eier, 1 EL Zucker und Salz unterrühren. Den Teig 30 Min. ruhen lassen.

**2** Inzwischen für das Kompott den Rhabarber putzen, bei Bedarf schälen, waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Himbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Vanilleschote der Länge nach mit einem scharfen Messer aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

**3** Apfelsaft, Zucker, Vanillemark und -schote aufkochen lassen. Die Rhabarberstücke dazugeben, einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 5 Min. dünsten, bis der Rhabarber gar, aber noch nicht zerfallen ist. Den Topf vom Herd ziehen, die Himbeeren unterrühren und das Kompott abkühlen lassen.

**4** Den Backofen auf 100° vorheizen. 1 - 2 TL Butter in einer Pfanne erhitzen, eine Kelle Teig hineinfließen lassen und durch Hin- und Herkippen der Pfanne gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen. Den Pfannkuchen zuerst von der einen Seite backen, dann wenden und von der zweiten Seite goldbraun backen. Auf diese Weise insgesamt vier Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen auf einen Teller legen und im vorgeheizten Backofen warm halten.

**5** Schmand, Orangenschale und Zucker in einer Schüssel mit hohem Rand glatt rühren. Zum Essen die Pfannkuchen mit Schmandcreme bestreichen, aufrollen und mit dem Rhabarber-Himbeer-Kompott genießen.

## TIPP

Außerhalb der kurzen Rhabarbersaison können Sie das Kompott auch mit tiefgekühltem Rhabarber zubereiten. Im Sommer schmecken mir zu den Schmandpfannkuchen frische, leicht gezuckerte Beeren besonders gut.



## SPECKPFANNKUCHEN MIT BIRNE

Diese herzhaften Pfannkuchen passen gut in die kühleren Jahreszeiten. An besonders süßen Tagen lasse ich zusätzlich einen Löffel Birnen- oder Apfeldicksaft darüberfließen.

150 g Weizenmehl (Type 405)  
75 g Weizenvollkornmehl  
½ l Milch

4 Eier (Größe M)  
1 TL Salz  
¾ Bund Frühlingszwiebeln  
2 kleine reife Birnen  
2 EL Haselnusskerne  
200 g Frühstücksspeck (Bacon) in dünnen Scheiben  
Pfeffer  
2 - 3 EL Butterschmalz oder Öl zum Braten

## Fruchtig & würzig

Für 8 Pfannkuchen  
30 Min. Ruhen  
35 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 280 kcal, 10 g EW, 15 g F, 26 g KH

- 1 Für den Teig beide Mehlsorten in eine Schüssel geben, die Milch dazugießen und glatt rühren. Eier und Salz untermischen. Den Teig abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in breite Röllchen schneiden. Die Birnen waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Nüsse grob hacken.
- 3 In einer beschichteten Pfanne etwas Butterschmalz oder Öl erhitzen (am besten mit zwei Pfannen arbeiten!). 2 - 3 Speckscheiben hineinlegen und kurz anbraten. Ein Viertel des Teiges hineingießen und zerfließen lassen. Den Teig mit Birnenspalten und Frühlingszwiebelröllchen belegen, mit Nüssen bestreuen und mit Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten, dann den Pfannkuchen wenden und von der zweiten Seite in 1 - 2 Min. zu Ende braten.
- 4 Aus dem übrigen Teig und den übrigen Zutaten auf die gleiche Weise sechs weitere Pfannkuchen backen.

## VARIANTE KÜRBIS-ROQUEFORT-PFANNKUCHEN

Dafür den Teig wie oben beschrieben zubereiten. 250 g Fruchtfleisch vom Hokkaidokürbis (ungeschält) oder vom Butternutkürbis (geschält) in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 TL Öl erhitzen, ein Viertel der Kürbisspalten darin 2-3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Ein Viertel des Teiges hineingießen und zerfließen lassen, mit 25 g zerkrümeltem Roquefort und einigen Salbeiblättern belegen. Pfannkuchen braten wie im Rezept beschrieben.



## BLINI MIT FORELLENKAVIAR

100 g Buchweizenmehl

100 g Weizenmehl (Type 405)

25 g frische Hefe

1 TL Zucker

1/4 l Milch

4 Eier (Größe M)

2 EL Butter

Meersalz

200 g Schmand

100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

1-2 EL Sahnemeerrettich

Pfeffer

4-5 EL Butterschmalz zum Braten

50 g Forellenkaviar

Dillspitzen und Gartenkresse zum Garnieren

### Für Gäste

Für 4 Portionen

45 Min. Ruhen

40 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 625 kcal, 21 g EW, 40 g F, 44 g KH

**1** Für die Blini beide Mehlsorten in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinkrümeln und mit Zucker bestreuen. Die Milch lauwarm erwärmen, dazugießen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Die Eier trennen. Die Butter zerlassen, mit Eigelben und 1 Prise Meersalz kräftig unter den gegangenen Vorteig rühren. 30 Minuten gehen lassen. Die Eiweiße mit 1 Prise Meersalz steif schlagen und behutsam unter den Teig heben.

**2** 1 gehäuften EL Butterschmalz in einer weiten Pfanne erhitzen. Pro Blini 1 EL Teig hineingeben, kurz backen, dann die Blini wenden und auf der zweiten Seite kurz backen (insgesamt 1 - 2 Min.). Die Blini herausnehmen. Auf diese Weise insgesamt ca. 40 kleine Blini backen.

**3** Schmand, Joghurt und Meerrettich glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blini mit Schmandcreme und Kaviar anrichten und mit Dill und Kresse bestreuen.



# CRÊPE-RÄUCHERLACHS-RÖLLCHEN

200 g Weizenmehl (Type 405)

½ l Milch

3 Eier (Größe M)

½ TL Salz

1 Bund Schnittlauch

300 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)

150 g saure Sahne

1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Pfeffer

300 g Räucherlachs (in Scheiben)

2 EL Öl zum Braten

## Edles Fingerfood

Für 8 Portionen

30 Min. Ruhem

50 Min. Zubereitung

1 Std. Kühlen

Pro Stück ca. 430 kcal, 19 g EW, 29 g F, 23 g KH

- 1** Für den Teig Mehl und Milch in einer Schüssel glatt rühren. Die Eier untermischen und den Teig mit Salz würzen. Den Teig 30 Min. ruhen lassen.
- 2** Für die Füllung den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Frischkäse mit saurer Sahne, Zitronenschale und etwas Pfeffer glatt rühren. Schnittlauch untermischen und die Creme kalt stellen.
- 3** In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, eine kleine Kelle Teig hineinfließen lassen und von beiden Seiten einen dünnen goldbraunen Crêpe backen. Herausnehmen und auf einen Teller legen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren und so insgesamt ca. sechs Crêpes backen. Die Crêpes aufeinanderstapeln und auskühlen lassen.
- 4** Die kalten Crêpes mit Schnittlauchcreme bestreichen und gleichmäßig mit Räucherlachs belegen, dabei jeweils einen ca. 3 cm breiten Rand freilassen. Die Crêpes aufrollen, in Frischhaltefolie wickeln und mind. 1 Std. kalt stellen.
- 5** Zum Servieren die Crêpesrollen aus der Folie wickeln, schräg in 3 cm breite Röllchen schneiden.



## CRESPELLE MIT RICOTTA-FÜLLUNG

Immer wieder gut: gefüllte Pfannkuchen auf italienisch. Anstelle von Spinat können Sie die Crespelle auch mit Mangold füllen.

### Für den Teig:

250 g Weizenmehl (Type 405)

300 ml Milch  
1/8 l Mineralwasser  
4 Eier (Größe M)  
Salz

**Für die Füllung:**

600 g frischer Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 - 2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
250 g Ricotta-Frischkäse  
Pfeffer  
Muskatnuss  
500 g Tomaten  
30 g Butter  
30 g geriebener Parmesankäse

**Außerdem:**

ca. 3 EL Olivenöl zum Braten und für die Form

## Italienische Landhausküche

Für 4 Portionen  
30 Min. Ruhen  
50 Min. Zubereitung  
25 Min. Backen  
Pro Stück ca. 815 kcal, 30 g EW, 53 g F, 54 g KH

**1** Für den Teig Mehl, Milch und Mineralwasser mit einem Schneebesen gut verrühren. Eier und 1/2 TL Salz unterrühren. Den Teig 30 Min. ruhen lassen.

**2** Für die Füllung den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen, Topfdeckel auflegen und den Spinat 1 Min. zusammenfallen lassen. Den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen. In eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen.

**3** In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineinfließen lassen und von beiden Seiten einen dünnen goldgelben Pfannkuchen backen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren (insgesamt acht kleine Crespelle backen).

**4** Den Ricotta unter die Spinatmasse rühren und die Füllung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Die Füllung auf die Crespelle streichen und aufrollen. Eine Auflaufform einölen und die Crespelle hineinlegen.

5 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel auf den Crespelle verteilen, leicht salzen und pfeffern. Mit Butterflöckchen belegen und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen.



## WAFFELTORTE

Ein verführerischer Traum aus Beeren und Sahne ist diese Schichttorte aus knusprig-süßen Herzwaffeln. Ideal für jede sommerliche Kuchentafel.

125 g weiche Butter  
120 g Zucker  
½ TL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone  
2 Eier (Größe M)  
100 g Weizenmehl (Type 405)  
50 g Speisestärke  
50 g Sahne  
Fett fürs Waffeleisen  
150 g Mascarpone  
100 g Himbeerkonfitüre  
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
2 EL Zitronensaft  
250 g Sahne  
350 - 400 g gemischte frische Beeren  
Puderzucker zum Bestreuen

## Festlicher Hingucker

Für 8 Stück Torte

50 Min. Zubereitung

25 Min. Backen

Pro Stück ca. 535 kcal, 5 g EW, 36 g Fett, 49 g KH

**1** Aus den Zutaten nach dem Grundrezept auf [>](#) einen Waffelteig zubereiten. Daraus vier dicke Waffeln backen und diese auskühlen lassen.

**2** Für den Belag Mascarpone mit Konfitüre, Vanillezucker und Zitronensaft glatt rühren. Sahne steif schlagen und portionsweise locker unter die Mascarponecreme heben. Die Beeren verlesen, eventuell abspülen und trocken tupfen.

**3** Jeweils ein Viertel der Creme und der Beeren auf den Waffeln verteilen. Die belegten Waffeln auf einer Kuchenplatte aufeinandersetzen. Die Waffeltorte großzügig mit Puderzucker bestreuen und gleich servieren!



## DIE BACKZUTATEN

Sie möchten jederzeit und ganz spontan Waffeln backen? Das ist kein Problem, denn die meisten Zutaten stammen aus dem Küchenvorrat.

### MEHL

Helles Weizenauszugsmehl mit der Type 405 oder 550 eignet sich am besten für feine und süße Waffelteige. Weizenmehl können Sie einfach durch Dinkelmehl ersetzen. Vollkornmehle bringen neben den gesunden Eigenschaften des vollen Korns auch ein recht kräftiges Aroma mit. Sie sind daher besonders für herzhafte Waffeln geeignet.

### EIER

Die Eier sollten stets frisch sein und wenn möglich aus Bio-Haltung stammen. Und wenn Sie einmal kein Ei der Größe M zur Hand haben, dann greifen Sie ruhig zu einem kleineren oder größeren Ei.

### BUTTER

Wem läuft beim Gedanken an eine frische Butterwaffel nicht das Wasser im Mund zusammen? Darum weichen Sie nicht auf günstige Margarine aus, das würde den Geschmack schmälern!

### MILCH, SAHNE & CO.

Milch und Sahne im Waffelteig sorgen für zarte Waffeln. Sauermilchprodukte wie

Joghurt und Buttermilch geben Waffeln eine fein-säuerliche Note.

## ZUCKER

Weißer Haushaltszucker oder Puderzucker löst sich schnell auf und ist geschmacksneutral. Verwenden Sie zur Abwechslung auch einmal bräunlichen Rohrohrzucker, der bringt zusätzliche karamellige Würze.

## NÜSSE & KERNE

... sorgen für kernigen Biss und nussiges Aroma. Verwenden Sie nach Möglichkeit ganze Nüsse, die Sie erst kurz vor Gebrauch grob oder fein hacken oder mahlen - so haben Sie das Maximum an Aroma.

## BACKPULVER

Vor allem bei Teigen, die mit ganzen Eiern (und nicht mit Eischnee) zubereitet werden, sorgen ein halber oder auch mal ein ganzer Teelöffel Backpulver für luftig-lockere Waffeln.

## HEFE

Trockenhefe eignet sich prima für den Waffel-Backvorrat und ist einfach zu handhaben. Frische Hefe bringt zusätzliches Hefearoma mit.

# VORRAT FÜR SÜSS-SCHNÄBEL UND NASCHKATZEN

Süße Waffeln sind bei allen Leckermäulern beliebt. Nur wenn es ums Topping geht, scheiden sich die Geister.



## 1. ZUCKER UND PUDERZUCKER

Puristen lassen nur Zucker oder Puderzucker auf ihrer Waffel gelten. Am besten mit einem Sieb fein darübergestäubt.

## 2. ZIMT UND ZUCKER

Andere lieben eine aromatische Zimt-und-Zucker-Mischung. Wer Zimt- und-Zucker selbst mischt, verwendet am besten hochwertigen Ceylonzimt.

## 3. HONIG

Honig - ob flüssig oder cremig - sorgt neben klebrigen Fingern für feines Aroma und bei Honigfans für zufriedene Gesichter.

## 4. ZUCKERRÜBENSIRUP

Der dunkle Zuckerrübensirup bringt herbsüßes Karamellaroma mit sich und schmeckt besonders zum späten Frühstück.

## 5. NUSSNUGATCREME

Waffeln mit Nussnugatcreme erfreuen viele (Kinder-) Herzen.

## 6. GELEE UND KONFITÜRE

Ein Klecks fruchtiges Gelee oder Konfitüre auf einer frischen Waffel kann für Marmeladenfans ganze Kuchenstücke ersetzen.

# UNWIDERSTEHLICHES RESTEESSEN

Sie haben zu viele süße Waffeln gebacken? Hier kommen tolle Ideen, wie Sie aus übrig gebliebenen Waffeln köstliche Naschereien zaubern können!



Für einen verführerisch duftenden **Apfel-Waffel-Auflauf** einige Waffelherzen abwechselnd mit frisch geschnittenen Apfelscheiben und gerösteten Mandelblättchen in eine gebutterte Auflaufform schichten. Mit einer leicht gesüßten Mischung aus verquirlten Eiern und Milch begießen. Ein paar Minuten durchziehen lassen, dann einige Butterflöckchen darauf verteilen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° garen, bis die Eiermilch gestockt und die Oberfläche goldbraun ist.



Für **Waffel-Rum-Kugeln** trockene Waffeln im Blitzhacker zu Bröseln mahlen. Die Brösel mit etwas Rum befeuchten und 10 Min. ziehen lassen. Zartbitter- oder Vollmilchschokolade über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. So viel davon mit der Bröselmischung verrühren, bis sie sich formen lässt, dann diese Masse 20 Min. kühlen. Aus der Masse kleine oder große Kugeln formen und großzügig in Schokostreuseln, -raspeln (Fertigprodukt) oder Kakaopulver wälzen.



Für Schoko-Waffelritter einzelne Waffelherzen in einer leicht gesüßten Eiermilch (auf 1 Ei nimmt man 5 EL Milch und 1 TL Zucker) 10 Min. gut durchziehen lassen. Die Waffeln herausnehmen, je 2 - 3 Stückchen Schokolade zwischen 2 Waffelherzen legen und etwas andrücken. Die gefüllten Waffeln in Semmelbröseln (oder gemahlenen altbackenen Waffeln) wenden. In einer Pfanne in reichlich heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun backen. Schmeckt toll mit Vanillesoße!

## Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

## Die Autorin

**Anne-Katrin Weber** lebt und arbeitet in Hamburg. Als Foodstylistin, Produzentin, Buch- und Rezeptautorin arbeitet sie für Zeitschriften, Buchverlage und Werbeagenturen. Wir und ihre Familie lieben sie für ihre tollen neuen Waffel- und Pfannkuchenrezepte in diesem Buch. [www.annekatrinweber.de](http://www.annekatrinweber.de)

## Der Fotograf

**Wolfgang Schardt** kann seine Liebe für Essen und Trinken beruflich ausleben: In seinem Studio in Hamburg fotografiert er stilsicher für Magazine, Verlage und Werbung. Tatkräftig unterstützt wurde er von Anne-Katrin Weber (Foodstyling) und Pauline Cellier (Assistenz). [www.wolfgangschardt.com](http://www.wolfgangschardt.com)

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2013

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2013

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Margarethe Brunner

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Martina Koralewska

 ISBN 978-3-8338-3703-6

1. Auflage 2013

Bildnachweis

Coverabbildung: Anke Schütz, Buxtehude

Fotos: Anke Schütz, Buxtehude; Wolfgang Schardt

Syndication: [www.jalag-syndication.de](http://www.jalag-syndication.de)

GuU 8-3703 10\_2013\_01

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

Ein Unternehmen der  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren.

Alle Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie. Sollten wir mit diesem eBook Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können.

GRÄFE UND UNZER Verlag

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail:

[leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 0800 - 723 73 33\*

Telefax: 0800 - 501 20 54\*

Mo-Do: 8.00 - 18.00 Uhr

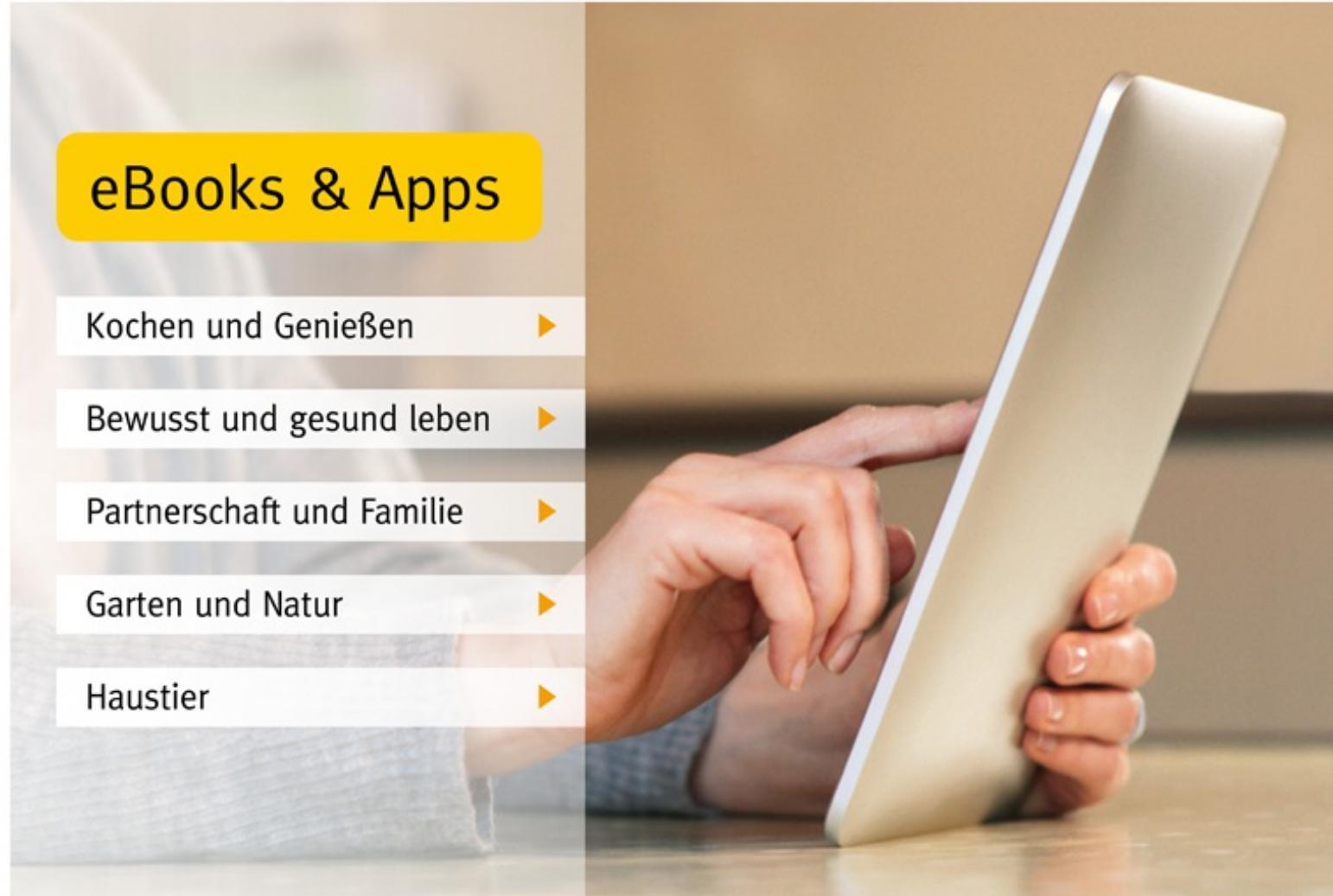
Fr: 8.00 - 16.00 Uhr

(\* *gebührenfrei in Deutschland*)

Ihr GRÄFE UND UNZER Verlag

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

# Die werden Sie auch lieben.



eBooks & Apps

- Kochen und Genießen ►
- Bewusst und gesund leben ►
- Partnerschaft und Familie ►
- Garten und Natur ►
- Haustier ►

[www.gu.de/ebooks:](http://www.gu.de/ebooks)

Entdecken Sie unser gesamtes Angebot an eBooks und Apps.



Willkommen im Leben.