

Hier und heute

Kürbiswaffeln und Orangensalat mit gerösteten Pekannüssen

Herbst ist Kürbiszeit. Ernährungsexpertin Anja Tanas aus Köln mischt die gesunde Saisonfrucht in den Klassiker Herzwaffel. Das Ganze toppt Sie mit einer fein-herben Frischkäse-Creme und fruchtigem Orangensalat.

Das Rezept

Kürbiswaffeln mit Frischkäse-Ahornsirup-Creme und Orangensalat mit Olivenöl und gerösteten Pekannüssen

von Anja Tanas, für circa 6 große Herzwaffeln

Zutaten für die Toppings

- 60 g Pekannüsse (oder andere Kerne oder Nüsse)
- 250 g Frischkäse
- 4 EL Ahornsirup
- 1 TL Pumpkin-Spice (bzw. Zimt, Muskatnuss, Nelken und Piment)
- 2 große Orangen
- 1 TL Bio-Orangenabrieb
- 1 EL Olivenöl, extra vergine
- 1 TL flüssiger Honig

Zutaten für die Waffeln

- 350 g Hokkaidokürbis ohne Kerne
- 120 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 100 g weiche Butter
- 120 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 2 TL Pumpkin-Spice (bzw. Zimt, Muskatnuss, Nelken und Piment)
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 2 Eier (Größe M), Raumtemperatur
- Rapsöl für das Waffeleisen

Zubereitung

Pekannüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, bis sie gut duften. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Gewaschenen und geputzten Kürbis grob raspeln oder einfach im Standmixer zerkleinern und mit 50 ml Wasser in einem kleinen Topf bei geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze weich dünsten. Gut durchrühren und das Püree leicht abkühlen lassen.

Währenddessen Frischkäse, Ahornsirup und Pumpkin-Spice zu einer gleichmäßigen Creme verrühren. Kaltstellen.

Orangen filetieren. Olivenöl, Honig und Orangenabrieb verrühren und die Orangenfilets in dem Dressing wenden. Nach Belieben noch mit dem Pumpkin-Spice abschmecken. Kaltstellen.

Butter, Zucker, Vanillezucker, Pumpkin-Spice und Zitronenabrieb schaumig aufschlagen.
Eier unterziehen.

Kürbispüree, Mehl, Backpulver und Salz hinzufügen. Teig circa fünf Minuten ruhen lassen.
Waffeleisen vorheizen, mit Rapsöl einfetten und aus dem Teig nach und nach etwa sechs
leckere Waffeln backen. Waffeln auf einem Kuchengitter leicht abkühlen und knusprig
werden lassen.

Pekannüsse grob hacken.

Waffeln mit dem Orangensalat und dem Frischkäsetopping auf Tellern anrichten und die
Nüsse darüber streuen.