



Veggie Bowl mit Quinoa-Linsen-Waffeln & Guacamole

🕒 Preparation time: 45 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für die Guacamole

- 2 reife, weiche Avocados
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 5 EL Zitronensaft
- Meersalz nach Belieben
- Chiliflocken oder eine halbe aufgeschnittene Chilischote
- Einige Zweige frischer Koriander

Für die Waffeln

- Pflanzenöl zum Fetten des Waffeleisens
- 100 g Rote Linsen
- 100 g Quinoa
- 500 ml Wasser
- 1 Süßkartoffel | ca. 250-270 g
- 1 Schalotte oder Zwiebel
- 1 Hand voll frische Petersilie
- 1 EL scharfer Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Hefeflocken
- 2 EL feine Speisestärke
- 4 EL Semmelbrösel
- 1 halber oder kleiner TL Kreuzkümmel
- 1 EL süßes Paprikapulver
- Meersalz
- Grober, schwarzer Pfeffer

Außerdem (als Vorschlag)

- 2 kleine Romanesco-Salate
- 3 Tomaten
- Etwas Rotkohl fein aufgehobelt
- Sprossen nach Belieben | z.B. Alfafa und Rettichsprossen
- Pro Portion 1 EL hochwertiges Olivenöl oder Nussöl
- Apfelessig oder Zitronensaft nach Belieben
- Meersalz & Pfeffer

Variation: Ihr könnt natürlich eure Veggie-Schale ganz nach Belieben mit verschiedenen Salaten, Kohl, Gurken, Tomaten, Pilzen und weiteren Zutaten ganz saisonal gestalten! Ein wichtiger Hinweis noch: Wenn ihr die Süßkartoffel durch (eine) normale Kartoffel(n) ersetzt, müsst ihr die geraspelte Kartoffel in einem Tuch oder Leinen unbedingt fest auspressen. Denn klassische Kartoffeln enthalten sehr viel mehr Flüssigkeit als Süßkartoffeln. Sonst klappt das mit dem Waffeln nicht!

Ich benutze übrigens [dieses Waffeleisen](#)* (*Amazon Affiliate-Link) und bin sehr zufrieden damit. Es ist kein exklusives Teil, aber es hat den Vorteil, dass man das gesamte und recht handlich-kleine Gerät während dem Backen "umdrehen"/wenden kann. So erhält man, meiner Meinung nach, ein sehr gutes Waffelergebnis - zumindest für dieses Preis-Leistungsverhältnis :-)

Zubereitung (ca. 45 Minuten)

1. Die Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser spülen. Quinoa mit den roten Linsen und 400 ml Wasser in einem Topf erhitzen.
2. Wenn das Wasser kocht, Hitzezufuhr reduzieren und umrühren. Quinoa und rote Linsen 12-15 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Quinoa aufgesprungen ist. Ab und zu umrühren und nach und nach noch 100 ml Wasser nachgießen. Die Linsen-Quinoa-Mischung gut umrühren und anschließend im noch warmen Topf etwas quellen lassen.
3. Die Süßkartoffel schälen und mit einer klassischen Haushaltsreibe fein aufreiben. Eine Schalotte oder Zwiebel sowie eine kleine Knoblauchzehe abziehen und ganz fein aufschneiden. Die Süßkartoffelraspeln zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen in eine Rührschüssel geben. Eine Hand voll frische Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Gehackte Petersilie ebenfalls in die Misch-Schüssel geben.
4. 1 EL scharfer Senf, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Hefeflocken, 2 EL Speisestärke und Salz, viel Pfeffer, 1 EL süßes Paprikapulver, 1 kleiner TL Kreuzkümmel, 4 EL Semmelbrösel und die Linsen-Quinoa-Mischung hinzu geben und alles gut miteinander vermischen. Die Zutaten mit den Händen kräftig und ausgiebig verkneten. Die leicht "matschige Masse" abgedeckt 15-20 Minuten quellen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Guacamole herstellen. Dafür 2 Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch zusammen mit einer kleinen Knoblauchzehe, 1 TL Meersalz sowie 4 EL Zitronensaft in eine Mixer geben und pürieren. Anschließend mit einem Löffel grobe Chiliflocken oder frische Chiliröllchen unter die Guacamole heben. Guacamole mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken. Koriander waschen, hacken und unter ebenfalls in die Guacamole einrühren. Und schon ist die Guacamole fertig.
6. Nun den Ofen leicht erwärmen, um dort die Waffeln während der Herstellung warm zu halten.
7. Waffeleisen erhitzen und gut mit Pflanzenöl einpinseln. Wenn das Waffeleisen sehr heiß ist, jeweils eine Portion der Waffelmasse zwischen den Händen zu einem kleinen Ball formen, dann platt drücken und auf das Waffeleisen setzen, Waffeleisen schließen. Waffeln knusprig backen und im Ofen bis zum Servieren warm halten. So verfahren, bis die gesamte Füllmasse aufgebraucht ist. Sollte der Teig zu feucht sein, gebt noch 2-3 EL Semmelbrösel hinzu.
8. Stellt Euch mit dem Gemüse eine schöne Veggie-Schale zusammen. Beträufelt Eure Zutaten mit etwas Olivenöl, ein wenig Apfelessig oder Zitronensaft und würzt die Zutaten mit Meersalz und Pfeffer. Dann die Waffeln zum Salat geben und mit frischer Guacamole servieren.

Tipp: Die Quinoa-Linsen-Waffeln brauchen etwas länger als klassische Waffeln, um knusprig zu werden. Prüft daher, ob sie fest sind und sich leicht aus dem Waffeleisen heben lassen. Ich lasse sie noch mindestens drei Minuten weiter backen, auch wenn das "Lämpchen" des Waffeleisens schon grün anzeigt. Das Waffeleisen sollte außerdem beim Befüllen jedes mal schon ganz aufgeheizt sein.