

Vegane Pizzawaffeln



Habt Ihr schon einmal herzhaftes Waffeln gebacken? Ich habe erst vor kurzem zum ersten Mal vegane Pizzawaffeln für unseren Jugendkreis ausprobiert und da alle begeistert waren, habe ich sie kurz darauf auch zuhause

gemacht: mit großem Erfolg! Also kann ich Euch dieses Rezept natürlich nicht vorenthalten. Beim zweiten Versuch habe ich die Gemüsemenge deutlich erhöht, weil ich das noch leckerer finde: wenn Ihr eure veganen Pizzawaffeln lieber etwas teiglastiger mögt, dann halbiert die Gemüsemenge einfach. Für mich waren Waffeln ja früher immer etwas Süßes, das zum Nachmittagskaffee gereicht wird. Aber herzhaftes Waffeln haben so viele Vorteile: gerade wenn man mehrere Schulkinder hat, die zu völlig unterschiedlichen Zeiten nach Hause kommen, ist es einfach perfekt, wenn sich jedes Kind seine Waffeln frisch backen kann! Wenn wir Waffeln zum Abendessen machen, stellen wir das Waffeleisen mit Verlängerungsschnur einfach auf den Esstisch und backen die Waffeln ganz frisch aus. Und auch wenn noch Teig übrig bleibt, weil alle schon satt sind, backen wir den Rest des Teiges fertig aus: am nächsten Tag kann man die übriggebliebenen Waffeln dann ganz bequem im Toaster aufbacken - das schmeckt fast wie frisch aus dem Waffeleisen!

Zutaten

- 400 g Dinkelvollkornmehl, möglichst frisch gemahlen
- 1 Pck Weinsteinbackpulver
- 40 g Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 150 g veganen Käsesatz, z.B. Wilmersburger Bio-Pizzaschmelz
- 1 Paprika
- 1 Glas Gemüsemais
- 2 TL Salz
- 3 TL Paprikapulver, süß
- 3 TL Thymian
- 3 TL Oregano
- 3 TL Basilikum
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Knoblauch, getrocknet
- 300 ml Sprudelwasser
- Olivenöl für das Waffeleisen

Zubereitung

Zuerst wird der Grundteig zubereitet, der in unserer Familie für alle an Gemüse nur Zwiebeln und Zucchini enthält: dieser wird bei uns dann geteilt und für die eine Hälfte der Familie durch den süßen Mais, für die andere Hälfte der Familie durch die Paprikastückchen ergänzt. Wenn bei Euch alle alles essen, könnt Ihr natürlich auch einen Teig mit allen Gemüsesorten machen. Wie oben schon erwähnt, besteht bei uns der Teig beinahe aus mehr Gemüse als aus Teig: wenn das nicht Euer Ding ist, dürft Ihr den Gemüseanteil selbstverständlich drastisch reduzieren. Bevor Ihr mit dem Teig beginnt, solltet Ihr den Gemüsemais in ein Sieb zum Abtropfen geben. Um dann den Grundteig herzustellen, wird erst einmal der Dinkel auf feinsten Stufe zu Mehl vermahlen. Währenddessen könnt Ihr Euch schon einmal ein Schüsselchen mit den Gewürzen und Kräutern machen: diese Mengen erscheinen auf den ersten Blick sehr viel ... aber glaubt mir: die Gewürze gehören unbedingt in die veganen Pizzawaffeln!

Ist das Mehl fertig, gebt Ihr es zusammen mit dem Backpulver, dem veganen Käsesatz und den Gewürzen und Kräutern in eine große Schüssel und rührt alles gut um. Dann wird das Gemüse zerkleinert: die Zwiebel wird sehr fein gewürfelt, die Zucchini sehr fein geschnitten oder geraspelt. Auch die Paprikaschote dürft Ihr so fein schneiden, wie es Eure Geduld zulässt: je feiner das Gemüse, desto ebenmäßiger werden die veganen Pizzawaffeln.

Meine Geduld hat nur für rustikale Waffeln gereicht: dem Geschmack hat das aber keinen Abbruch getan! Wenn das ganze Gemüse geschnitten ist, rührt Ihr das Tomatenmark und das Sprudelwasser unter die Mehlmischung, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Gegebenenfalls etwas mehr Sprudelwasser unterrühren. Dann kommen die Zwiebeln und die Zucchinistückchen in den Teig und werden gut untergerührt. Wenn auch Ihr zweierlei vegane Pizzawaffeln machen wollt, gebt Ihr jetzt die Hälfte dieses Grundteiges in eine zweite Schüssel und rührt in dieser noch den gut abgetropften Gemüsemais unter. In den Grundteig der ersten Schüssel kommt die feingeschnittene Paprika. Jetzt habt Ihr zwei verschiedene Teigarten für vegane Pizzawaffeln und könnt schon das Waffeleisen aufheizen!

Wenn das Waffeleisen aufgeheizt ist, pinselt Ihr es großzügig mit Olivenöl ein und gebt genügend Teig auf die Backfläche.

Gerade wenn Ihr das Gemüse nicht ganz so fein geschnitten habt, ist es wichtig, das Waffeleisen richtig fest zuzudrücken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilen kann. Nun werden die veganen Pizzawaffeln bei großer Hitze richtig schön kross gebacken.