Herzhafte Waffeln mit Lachs und Avocado als Sandwich

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Dill, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Öl	80 ml
Buttermilch	500 ml
Eier	2 St.
Dinkelmehl, Type 630	260 g
Backpulver	1 EL
Salz	
Avocado	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Crème fraîche	100 ml
Pfeffer, schwarz	
Räucherlachs	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Schöpfkelle, Pinsel, Waffeleisen

1. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone waschen und 1 TL Schale abreiben. Übrige Zitrone in Spalten schneiden. In einer Schüssel Öl, Buttermilch, Zitronenschale und Eier verrühren. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz dazusieben und unterheben.

2. Waffeleisen vorheizen und einölen. Jeweils eine Schöpfkelle Teig in der Form verteilen und Waffeln ca. 2–3 Min. goldbraun ausbacken.

3. Inzwischen Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. In einer Schüssel Crème fraîche mit Dill verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Fertige Waffeln mit Crème fraîche bestreichen. Waffeln mit Avocado und Lachs belegen, Zwiebeln darübergeben und mit einer Waffel abschließen. Waffel-Sandwich mit Lachs und Avocado ggf. mit einem Zahnstocher feststecken und mit Zitronenspalten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	751 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	44 g