

## Italienische Gemüsewaffeln und Wassermelonen-Feta-Salat

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

### Zutaten:

- 50 ml Olivenöl
- 3 Eier
- 250 ml Weizenvollkornmehl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 80 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Basilikum
- Butter(schmalz) für das Waffeleisen
  
- 1 kleine Wassermelone
- 150 g Feta
- 4 Stiele Minze
- 1 Limette
- 1 TL Ahornsirup
- Salz & Pfeffer

### Rezept:

1. Öl, Eier und Milch verquirlen, das Mehl hinzufügen und glattrühren. 15 Min. quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Tomaten und Zucchini waschen, putzen. Die Tomaten würfeln und die Zucchini grob raspeln.
2. Das Gemüse, Käse und die Gewürze unter den Teig heben. Nacheinander im gefetteten Waffeleisen Waffeln aus dem Teig backen. Schmecken auch kalt wunderbar.
3. Für das Dressing die Limette auspressen und den Saft mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Die Wassermelone vierteln, schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.
5. Den Feta in kleine Würfel schneiden und unterheben. Die Minzblätter waschen, von den Stielen zupfen und den Salat mit den Blättern garnieren. Dazu passen, je nach Geschmack, Salatgurken, schwarzen Oliven oder Heidelbeeren.

### Fazit:

Ein sehr gutes Gericht an heißen Tagen. Kinder können gut beim Schnippeln, Zupfen und Vermischen helfen und natürlich auch beim Waffeln ausbacken.