**Süßkartoffel-Waffeln**

**mit Rauke-Quark**

**Zutaten für 4 Personen (8 Waffeln):**

250 g Süßkartoffeln aus North Carolina

100 g durchwachsener Speck

½ Bund Schnittlauch

40 g Rauke

4 EL Kürbiskerne

500 g Magerquark

80-100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)

Salz, Pfeffer

3 EL Kürbiskernöl

4 Eier (Größe M)

30 g Weichweizengrieß

100 g Mehl

Muskat

1 EL neutrales Öl

1. Den Backofen auf 220 °C (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, nass in Alufolie wickeln und im heißen Ofen auf dem Rost 50 Minuten garen.
2. Inzwischen den Speck fein würfeln, in einer beschichteten Pfanne knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Rauke putzen, waschen und fein schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. 2 EL Quark beiseite stellen. Restlichen Quark mit Mineralwasser cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils die Hälfte der Rauke und der Kürbiskerne sowie 2 EL Kürbiskernöl unter den Quark mischen.
3. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und pellen. Anschließend mit einer Gabel fein zerdrücken und etwas abkühlen lassen. Eier trennen, Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Süßkartoffelbrei mit Eigelb, 2 EL Quark, Grieß und Mehl gut verrühren. Speck und Schnittlauch unterrühren. Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den Eischnee unterheben.
4. Waffeleisen vorheizen und sparsam mit Öl bepinseln. 2 EL Teig pro Waffel hineingeben und ca. 5 Minuten goldbraun backen. Weitere Waffeln ebenso backen. Die restliche Rauke und Kürbiskerne auf den Quark streuen und mit 1 EL Kürbiskernöl beträufeln. Süßkartoffel-Waffeln mit Rauke-Quark servieren.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten + 80 Minuten Gar- und Backzeit

**Nährwertangaben pro Portion:**

Energie: 576 kcal / 2408 kJ

Eiweiß: 40 g

Fett: 28 g

Kohlenhydrate: 44 g