

# Spinatwaffel - Rezept von Benedikt Faust

Nicht nur zum St. Patrick's Day ein absolutes Highlight: Spinat-Waffel mit Lachs passt an allen Tagen, an denen es ein bisschen grüner & frischer sein darf, auf den Teller.

---

Rezept herunterladen

## Zutaten

### • Spinat-Waffel

- 150 g frischer Spinat
- 2 große Eier
- 150 ml Milch
- 200 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- Prise Salz
- 50 g geschmolzene Butter

### • Teriyaki-Lachs

- 2 Lachsfilets (à 150 g)
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### • zusätzlich

- 100 g Feta, zerbröckelt frische Kräuter (z.B. Dill oder Petersilie) für die Garnierung 4 Stück Radieschen 50 g Baby Spinat
- frische Kräuter (z.B. Dill oder Petersilie) für die Garnierung
- 4 Stück Radieschen

- 50 g Baby Spinat
- 

## Zubereitung

### Schritt 1

Den Spinat kurz blanchieren, kalt abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.

### Schritt 2

Eier, Milch, und geschmolzene Butter in einer Schüssel verquirlen. Mehl, Backpulver und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Den gehackten Spinat unterheben.

### Schritt 3

Das Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Für jede Waffel eine angemessene Menge Teig in das Eisen geben und goldbraun backen. Warmhalten.

### Schritt 4

Ggf. Nochmals kurz toasten.

### Schritt 5

Den Lachs mit Teriyaki-Sauce einreiben und für etwa 15 Minuten marinieren lassen.

### Schritt 6

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Lachs von jeder Seite 2-3 Minuten (je nach Dicke) anbraten, bis er gar ist, aber innen noch saftig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schritt 7

Die Spinatwaffeln auf Teller legen, je ein Stück des Teriyaki-Lachses daraufsetzen und mit zerbröckeltem Feta bestreuen.

### Schritt 8

Mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

---

## Benedikts „Faust“regel:

## Mit diesen Produkten wird's besonders lecker



**KITCHENAID®**  
KSM125MP Artisan  
Küchen- maschine, mit  
Flex- Rührer und Edelstahl-  
schüssel, 3tlg.-Set

**€ 479,99**



**WOLL®** Diamond Active  
Lite 22x22cm Kochtopf mit  
integriertem Siebeinsatz

**€ 159,98**



**KOCHBLUME®**  
Gewürzmöhlen inkl.  
Auffangkappe 5  
verstellbare Mahlgrade, 2  
Stück

**€ 54,99**



**EASIYO** Joghurt  
griech. Art Frucht  
für 4kg sortenrei

**€ 22,99**

€ 23,95 - € 27,37

