



Süßkartoffel-Pastinaken-Rösti mit Käse

dazu Rahmchampignons, Salat und Chutney



20-30min



3-4 Personen

Die leckeren Rösti aus Süßkartoffel, Pastinake und Käse werden nach dem Anbraten ganz unkompliziert im Ofen gebacken. In der Zwischenzeit kannst du entspannt das Chutney aus getrockneten Aprikosen, das cremige Rahmgemüse mit Champignons und Spinat sowie den Salat mit Pinienkernen zubereiten. Ein vegetarisches Mahl vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Pastinaken
- 500g braune Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Babyspinat
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 10g Pinienkerne
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 50g getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 5EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 578kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 17.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Pastinaken** schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und in einem Küchentuch möglichst gut auspressen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Spinat** ggf. verlesen. Den **Käse** fein reiben.



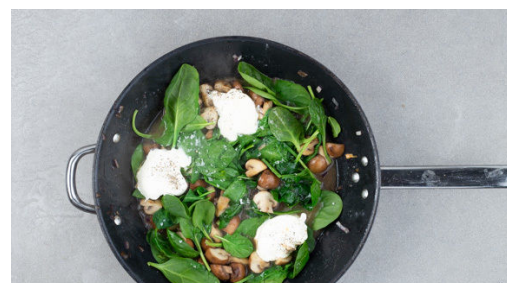
4. Chutney zubereiten

Die **Aprikosen** fein hacken und mit der **1/2 der Zwiebeln**, dem **Knoblauch** und den **Chiliflocken nach Geschmack** in einem kleinen Topf mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Mit 2TL Zucker bestreuen, mit 2TL Essig und 200ml Wasser ablöschen und das **Chutney** ca. 10Min. sanft einkochen lassen, dabei öfter umrühren.



2. Rösti vorbereiten

Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Fett ca. 2Min. anrösten. Die **Gemüseraspel** mit dem **Käse**, 1 Ei, 5EL Mehl, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten. Die **Röstmasse** in **8 gleich große Portionen** teilen und diese ggf. portionsweise in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. knusprig anbraten.



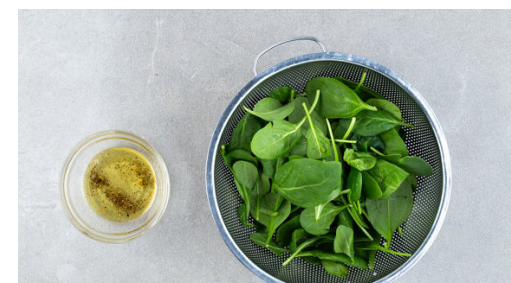
5. Rahmgemüse zubereiten

Die **Pilze** und die **restlichen Zwiebeln** in der Pfanne mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und 1EL Mehl unterrühren, dann mit 200-250ml Wasser ablöschen. Die **1/2 des Spinats** und die **Crème fraîche** dazugeben und rühren, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten sanft köcheln lassen.



3. Rösti backen

Die **Rösti** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 12-15Min. im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. **Tipp:** Je nach Größe des Backblechs ggf. ein zweites Blech verwenden.



6. Salat zubereiten

Je 1EL Olivenöl, Essig und Wasser mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **übrigen Spinat** vermengen. Die **Rösti** mit dem **Rahmgemüse** und dem **Spinatsalat** anrichten, mit den **Pinienkernen** garnieren und mit dem **Aprikosenchutney** servieren.