



Süßkartoffelrösti mit Kräuterjoghurt

und zitronigem Fenchelsalat



40-50min



2 Personen

Rösti sind ein Klassiker der deutschschweizer Küche. Wir bereiten sie heute aus geraspelten Süßkartoffeln und Kichererbsenmehl zu, was für eine tolle Farbe und einen feinen Geschmack sorgt. Dazu gibt es einen frischen Joghurt dip mit Schnittlauch und einen knackigen Fenchelsalat mit Petersilie und Zitrone.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Bio-Eier³
- 150g Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Fenchelknolle

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große, beschichtete Pfanne
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

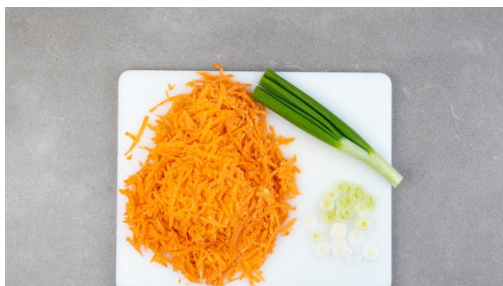
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 24.4g



1. Süßkartoffel reiben

Die **Süßkartoffeln** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **grünen Teil** beiseitelegen.



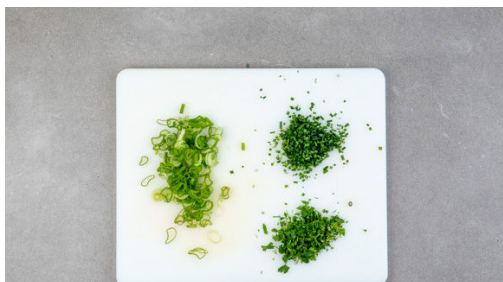
2. Röstmasse zubereiten

Die **Süßkartoffelraspel** mit den **Eiern**, **100g Kichererbsenmehl** und den **Lauchzwiebelringen** vermengen und nach Geschmack mit dem **Kreuzkümmel**, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



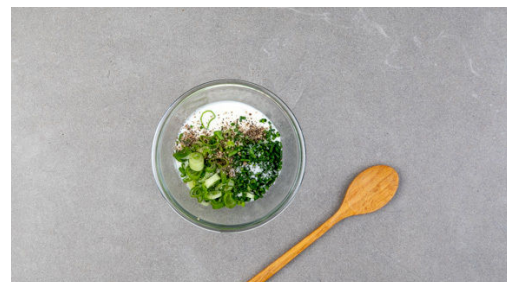
3. Rösti ausbacken

2EL Pflanzenöl in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Für jede **Rösti** ca. **1EL Teig** zu einer Kugel formen und in der Pfanne ca. 1cm flach drücken. Von jeder Seite 3-4Min. ausbacken, bis die **Rösti** gar und goldbraun sind. So fortfahren, bis die **Röstmasse** verbraucht ist. **Tipp:** Bei Bedarf mehr Pflanzenöl zugeben.



4. Kräuter schneiden

Zwischendurch den **grünen Teil der Lauchzwiebel** ebenfalls in sehr feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



5. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Schnittlauch** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Fenchel** in möglichst feine Streifen schneiden und mit der **Petersilie**, **2EL Zitronensaft** und 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit mehr **Zitronensaft** verfeinern. Die **Süßkartoffelrösti** mit dem **Fenchelsalat** und dem **Joghurdip** servieren.