



Gemüserösti mit veganem Mayodip

dazu Feldsalat mit Kichererbsen und Datteln



ca. 40min



3-4 Personen

Schon länger nicht mehr im Fitnessstudio gewesen? Kein Problem, auch in der Küche kannst du deine Arme trainieren - und zwar beim Reiben der Kartoffeln! Die werden anschließend zusammen mit Karotten und Lauch zu Rösti gebacken und helfen somit nicht nur bei der körperlichen Ertüchtigung, sondern sind auch extrem lecker. Dazu gibt es Feldsalat mit Datteln und Kichererbsen, und natürlich darf auch ein cremiger Dip nicht fehlen.

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 3 Stangen Lauch
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Dose Kichererbsen
- 50g getrocknete Datteln
- 100g Feldsalat
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Schnittlauch
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise

10,12

- 1 unbehandelte Zitrone

- 2TL Senf ¹⁰
- 5EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

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

Gluten (1), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 861kcal, Fett 36.3g,
Kohlenhydrate 106.4g, Eiweiß 18.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln und die Karotten samt Schale** grob raspeln, dann mit 1TL Salz vermengen und ca. 10Min. beiseitestellen. Anschließend mit den Händen soviel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken, danach die **Gemüseraspel** in ein Sieb geben und erneut auspressen.



Die **Kichererbsen** mit den **Datteln** und dem **Feldsalat** vermengen. 2TL Zucker (oder Ahornsirup), 2EL Balsamicoessig, 2TL Senf und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren, dann langsam 2EL Olivenöl einrühren, bis ein glattes **Dressing** entsteht.



Den **Lauch** längs halbieren, in möglichst feine Streifen schneiden und mit den **Gemüseraspeln**, der **Gewürzmischung**, 5EL Mehl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Die **Kichererbsen** mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **3EL der Flüssigkeit** unter die **Gemüsemischung** rühren.



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.
Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit dem **Knoblauch**, der **Mayonnaise** und 2EL Wasser verrühren.
Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.



Zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche mit je 1EL Olivenöl bestreichen, dann jeweils die **½ der Gemüsemischung** darauf geben. Mit den Händen auf die halbe Größe des Backblechs und ca. 1cm hoch verteilen, dann flach drücken. Die **Rösti** mit je 1EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 20-25Min. backen, bis die Ränder goldbraun sind. Die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



Den **Salat** vorsichtig mit dem **Dressing** vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Rösti** ebenfalls nach Belieben mit Salz bestreuen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit dem **Salat**, dem **Dip** und den **Zitronenspalten** anrichten und servieren.