



Süßkartoffelrösti mit Kräuterjoghurt

und zitronigem Fenchelsalat



40-50min



2 Personen

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

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Fenchelknolle

- 100g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl

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

Allergene

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

Energie 705kcal, Fett 31.9g,
Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 19.0g



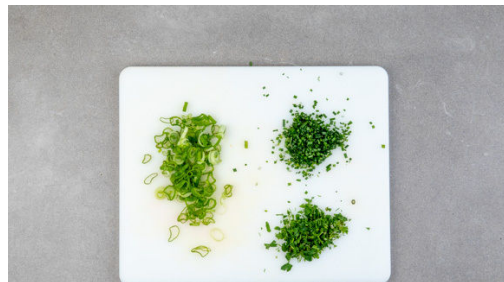
Die **Süßkartoffel** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **grünen Teil** beiseitelegen.



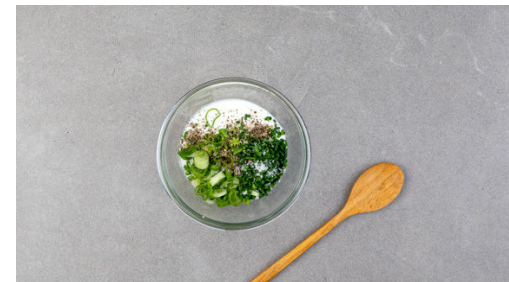
Die **Süßkartoffeln** mit den **Eiern**, 100g Mehl und den **Lauchzwiebeln** vermengen und nach Geschmack mit den **Gewürzmischungen** sowie Salz und Pfeffer würzen.



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.



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



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



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 **Joghurtdip** servieren.