



<650kcal: Rösti aus dem Ofen mit Feta und Ei

dazu gemischter Salat



30-40min



3-4 Personen

Die knusprige Kartoffel-Möhren-Rösti wird mit überbackenen Eiern serviert, das Topping aus fein-salzigem Feta und frischen Kräutern zaubert den Frühling an den Tisch. Dazu gibt es einen leichten gemischten Salat. Vegetarisch vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 4 Bio-Eier ³
- 200g Feta ⁷
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL körniger Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

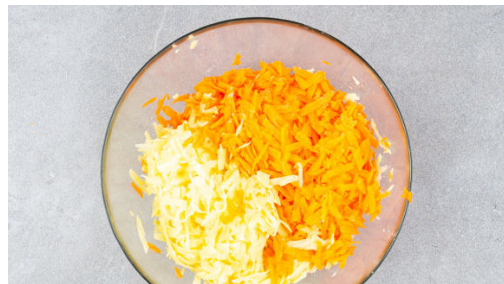
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

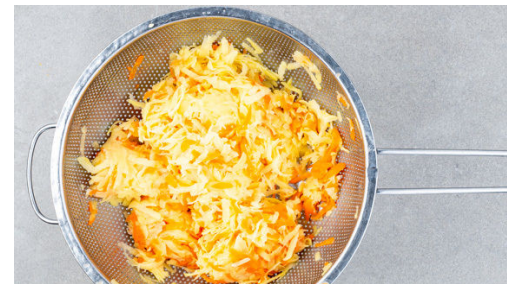
Nährwertangaben pro Portion

Energie 550kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 47.3g, Eiweiß 20.4g



1. Gemüse reiben

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** und die **Kartoffeln** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Mit ½-1TL Salz mischen und ca. 5Min. ruhen lassen.



2. Gemüse würzen

Die **Kartoffel-Karotten-Mischung** in einem Sieb gründlich auswringen und anschließend mit 1EL Olivenöl und Pfeffer nach Geschmack verrühren.



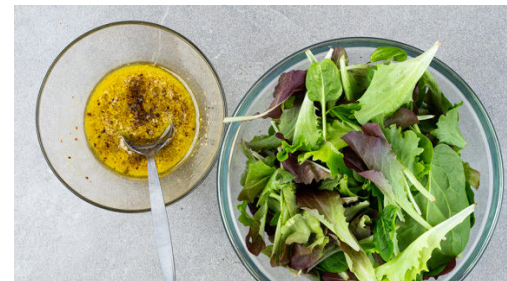
3. Rösti backen

Möglichst ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen oder das Blech mit etwas Olivenöl einreiben. Die **Röstimischung** gleichmäßig und dünn darauf verteilen. Mit den Fingern **4 kleine Kuhlen** für die **Eier** formen. Die **Rösti** im Ofen in 25-30Min. goldbraun und knusprig backen. **Tipp:** Die Ofentür ab und an kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.



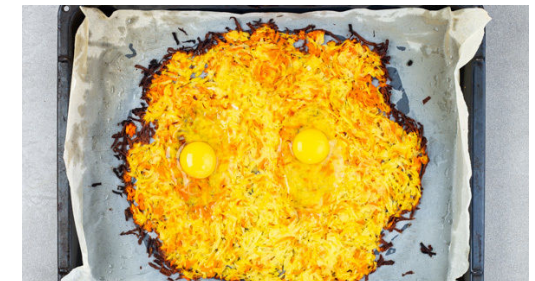
4. Garnitur vorbereiten

Inzwischen den **Feta** mit einer Gabel oder den Fingern grob zerkrümeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Kräuter** mit dem **Feta** mischen. Mit Pfeffer abschmecken.



5. Dressing anrühren

Aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1½EL körnigem Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Den **Salat** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen.



6. Eier backen

Die **Rösti** 5Min. vor Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen. Die **Eier** aufschlagen und in die Kuhlen gleiten lassen. **Tipp:** Die **Eier** am besten nacheinander in eine kleine Schüssel aufschlagen, so können ggf. Schalensplitter leicht entfernt werden. Die **Rösti** noch 3-4Min. backen, dann mit der **Käse-Kräuter-Mischung** garnieren und mit dem **Salat** servieren.