



Süßkartoffelrösti mit Kräuterjoghurt

und zitronigem Fenchelsalat



40-50min



3-4 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 Joghurtdip mit Schnittlauch und einen knackigen Fenchelsalat mit Petersilie und Zitrone.

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

- 200g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl

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

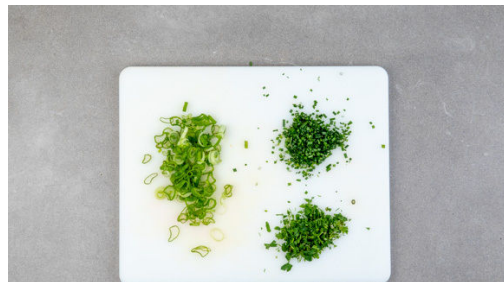
Allergene

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

Energie 546kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 22.9g



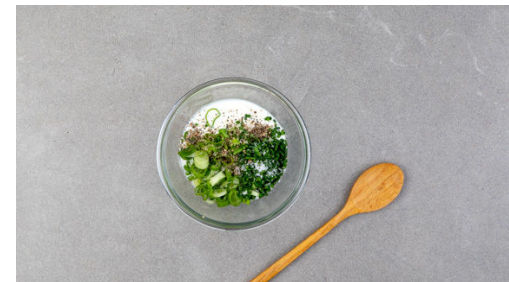
Die **Süßkartoffeln** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **grünen Teil** beiseitelegen.



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



Die **Süßkartoffeln** mit den **Eiern**, 200g Mehl und den **Lauchzwiebeln** vermengen und nach Geschmack mit der **Kreuzkümmel-Gewürzmischung**, der **italienischen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



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



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.



Die **Zitrone** halbieren und auspressen.
Den **Fenchel** in möglichst feine Streifen schneiden und mit der **Petersilie**, **2-3EL Zitronensaft** und **2EL Olivenöl** vermengen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit mehr **Zitronensaft** verfeinern.
Die **Süßkartoffelrösti** mit dem **Fenchelsalat** und dem **Joghurtdip** servieren.