



Feine Süßkartoffelrösti

mit Kräuterjoghurt und Fenchelsalat



40-50min



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

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Bio-Eier³
- 1 Packung Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Fenchelknollen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große, beschichtete Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

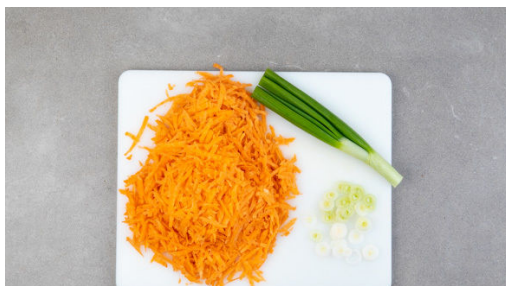
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

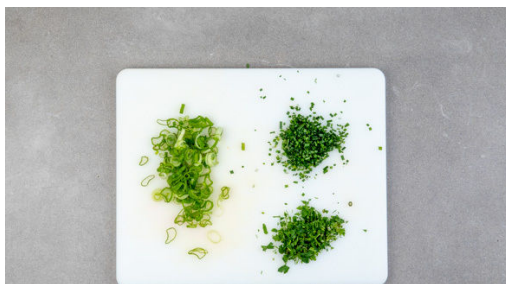
Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 82.5g, Eiweiß 22.3g



1. Süßkartoffeln reiben

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



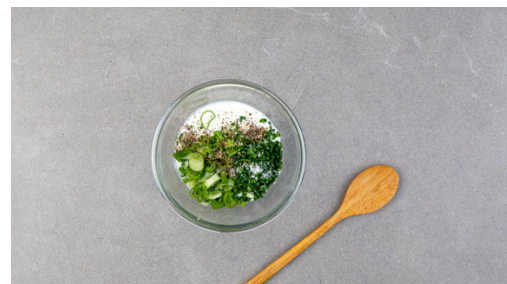
4. Kräuter schneiden

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



2. Röstmasse zubereiten

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



5. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit dem **Schnittlauch**, den **Lauchzwiebeln** sowie Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren.



3. Rösti backen

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



6. Salat zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Fenchel** in möglichst feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen, und mit der **Petersilie**, **2-3EL Zitronensaft** und **1-2EL Olivenöl** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit mehr **Zitronensaft** verfeinern. Die **Süßkartoffelrösti** mit dem **Fenchelsalat** und dem **Joghurtdip** servieren.