



## Süßkartoffel-Pastinaken-Rösti mit Käse

dazu Rahmchampignons, Salat und Chutney



40-50min



2 Personen

Die leckeren Rösti aus Süßkartoffel, Pastinake und Käse werden nach dem Anbraten ganz unkompliziert im Ofen gebacken. In der Zwischenzeit kannst du entspannt das Chutney aus getrockneten Aprikosen, das cremige Rahmgemüse mit Champignons und Spinat sowie den Salat mit Pinienkernen zubereiten. Ein vegetarisches Mahl vom Feinsten!

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Pastinake
- 1 Packung Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 1 Päckchen getrocknete Aprikosen <sup>12</sup>
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl + Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher + Küchenreibe

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

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 816kcal, Fett 54.4g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 19.4g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** und die **Pastinake** schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und in einem Küchentuch möglichst trocken pressen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Spinat** ggf. verlesen. Den **Käse** fein reiben.



### 4. Chutney zubereiten

Die **Aprikosen** fein hacken, dann mit der **1/2 der Zwiebeln**, dem **Knoblauch** und den **Chiliflocken nach Geschmack** in einem kleinen Topf mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Mit 1TL Zucker bestreuen, mit 1-2TL Essig und 100ml Wasser ablöschen und das **Chutney** 10Min. sanft einkochen lassen, dabei öfter umrühren.



### 2. Rösti vorbereiten

Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Fett ca. 2Min. anrösten. Die **Süßkartoffel-Pastinaken-Raspel** mit dem **Käse**, 1 Ei, 3EL Mehl, ca. **2/3 der Gewürzmischung** sowie je 1/4TL Salz und Pfeffer verkneten. Die **Röstimasse** in **4 gleich große Portionen** teilen und diese in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seiten 3-4Min. knusprig anbraten.



### 3. Rösti backen

Die **Rösti** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 12-15Min. im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



### 6. Salat zubereiten

Die **Pilze** und die **restlichen Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und 1EL Mehl unterrühren, dann mit 80-100ml Wasser ablöschen. Die **1/2 des Spinats** und die **Crème fraîche** dazugeben und rühren, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Anrichten sanft köcheln lassen.