



Süßkartoffel-Pastinaken-Rösti mit Käse

dazu Rahmchampignons, Salat und Chutney



20-30min



3-4 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
- 2 Pastinaken
- 1 Packung Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 1 Päckchen getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 5EL Weizenmehl ¹
- 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 571kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 14.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** und die **Pastinaken** schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und in einem Küchentuch möglichst trocken pressen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebeln** 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, 5EL Mehl, ca. **2/3 der Gewürzmischung** sowie je 1/4TL Salz und Pfeffer verkneten. Die **Röstimasse** in **8 gleich große Portionen** teilen und diese in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. knusprig anbraten.



5. Rahmgemüse zubereiten

Die **Pilze** und die **restlichen Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei starker Hitze 3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und 2TL Mehl unterrühren, dann mit 200-250ml 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.



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

Je 1EL Olivenöl, Essig und Wasser mit Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **restlichen Spinat** vermengen. Die **Rösti** mit dem **Rahmgemüse** und dem **Salat** anrichten, mit den **Pinienkernen** garnieren und mit dem **Aprikosenchutney** servieren.