



Rösti aus Süßkartoffeln

mit Kräuterjoghurt und Fenchelsalat

40-50min 3 Portionen

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. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 150g Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Für eine schnellere Zubereitung der Rösti zwei Pfannen zum Braten verwenden.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 17.6g



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.



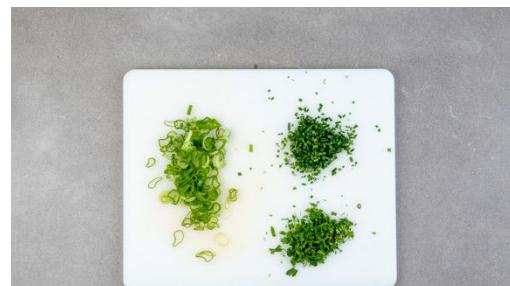
2. Röstimasse zubereiten

Die **Süßkartoffeln** mit **3 Eiern**, 150g Mehl und den **Lauchzwiebeln** vermengen und nach Geschmack mit der **½ der Kreuzkümmel-Gewürzmischung oder mehr**, der **italienischen Gewürzmischung**, **¾TL Salz** und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



3. Rösti ausbacken

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 **Röstimasse** verbraucht ist. **Tipp:** Bei Bedarf mehr Pflanzenöl zugeben.



4. Kräuter schneiden

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



5. Joghurt würzen

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



6. Salat zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Fenchel** in möglichst feine Streifen schneiden und mit der **Petersilie, 2-3EL Zitronensaft** und 1½EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit mehr **Zitronensaft** verfeinern. Die **Süßkartoffelrösti** mit dem **Fenchelsalat** und dem **Joghurtdip** servieren.