



Süßkartoffelrösti mit Kräuterjoghurt

und zitronigem Fenchelsalat



40-50min



2 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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 100g 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.

Allergene

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

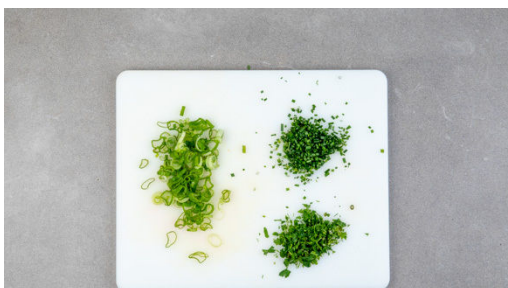
Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 75.0g, Eiweiß 18.6g



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.



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.



2. Röstmasse zubereiten

Die **Süßkartoffeln** mit den **Eiern**, 100g Mehl und den **Lauchzwiebeln** vermengen und mit der **½ der Kreuzkümmel-Gewürzmischung** (oder mehr nach Geschmack), der **italienischen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



5. Joghurt würzen

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



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



6. Salat zubereiten

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