



Rösti aus Süßkartoffeln

mit Kräuterjoghurt und Fenchelsalat



40-50min



6 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

- 6 Süßkartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 2 Becher Joghurt ³
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Fenchelknollen

Was du zu Hause benötigst

- 300g 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

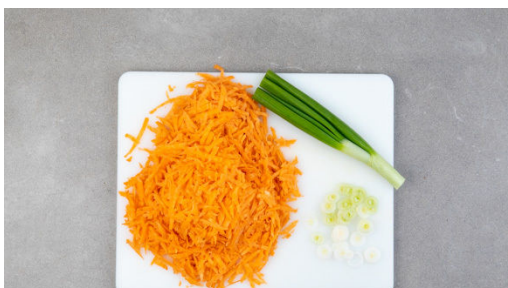
Für eine schnellere Zubereitung der Rösti zwei Pfannen zum Braten verwenden.

Allergene

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

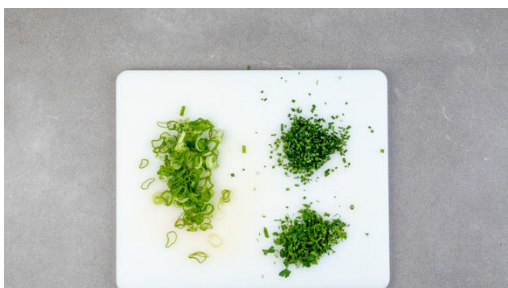
Nährwertangaben pro Portion

Energie 629kcal, Fett 28.4g,
Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 17.2g



1. Süßkartoffeln reiben

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



4. Kräuter schneiden

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



2. Röstmasse zubereiten

Die **Süßkartoffeln** mit den **Eiern**, 300g Mehl und den **Lauchzwiebeln** vermengen und nach Geschmack mit der **Kreuzkümmel-Gewürzmischung**, der **italienischen Gewürzmischung**, 1½TL Salz und ½TL Pfeffer würzen.



5. Joghurt würzen

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



3. Rösti backen

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 **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Fenchel** in möglichst feine Streifen schneiden und mit der **Petersilie**, **3-4EL Zitronensaft** und 3EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit mehr **Zitronensaft** verfeinern. Die **Süßkartoffelrösti** mit dem **Fenchelsalat** und dem **Joghurt dip** servieren.