



Feine Süßkartoffelrösti

mit Kräuterjoghurt und Fenchelsalat



40-50min



2 Personen

Rösti sind ein Klassiker der deutschschweizer Küche. Wir bereiten sie heute aus geraspelten Süßkartoffeln und Kichererbsenmehl 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.

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Packung Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Fenchelknolle

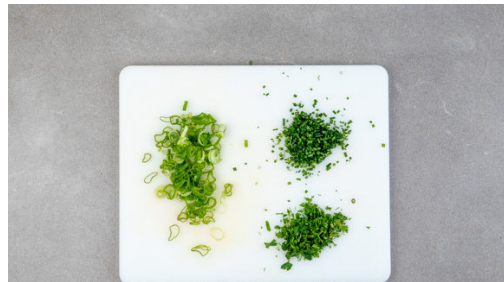
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl

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

Energie 645kcal, Fett 28.0g,
Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 24.4g



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



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



Die **Süßkartoffelraspel** mit den **Eiern**, **100g Kichererbsenmehl** und den **Lauchzwiebelringen** vermengen und nach Geschmack mit dem **Kreuzkümmel**, der **Harissa-Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



Den **Joghurt** mit dem **Schnittlauch**, den **Lauchzwiebeln** sowie Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren.



2EL Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **1EL Teig** zu einer Kugel formen und in der Pfanne zu einer ca. **1cm flachen Rösti** drücken. Von jeder Seite 3-4Min. ausbacken, bis die **Rösti** gar und goldbraun sind. So fortfahren, bis die **Röstimasse** verbraucht ist. Bei Bedarf mehr Pflanzenöl zugeben.



Den **Soft** einer **1/2 Zitrone** auspressen. Den **Fenchel** in möglichst feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen, 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.