



Zutaten

Für die Rösti:

600 g Süßkartoffeln
200 g Kartoffeln
200 g Möhren
15 g Ingwer
50 g Mehl
2 Eier
½ TL Kreuzkümmel
Salz & Pfeffer
4 EL Brat- & Backöl

Für den Kräuterquark:

2 Frühlingszwiebeln
¼ Bund Petersilie
¼ Bund Koriander
250 g Quark
100 g Joghurt
½ Zitrone (Saft & Abrieb)
1 Prise Muskat
Salz & Pfeffer

Süßkartoffel-Rösti mit Kräuterquark

Für den Rösti Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, grob reiben, in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und gut vermengen.

Für ca. 10 Minuten stehen lassen, bis Flüssigkeit aus den Kartoffeln kommt.

Flüssigkeit abgießen und die Kartoffelmasse zusätzlich ausdrücken.

Möhren waschen, schälen, grob reiben und zur Kartoffelmasse geben.

Ingwer schälen, sehr fein hacken und ebenfalls dazugeben.

Die Kartoffelmasse mit Mehl und den Eiern gut vermengen.

Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, portionsweise (je 2 EL) der

Kartoffelmasse in die Pfanne geben, leicht andrücken und bei mittlerer Hitze

braten, bis die untere Seite leicht gebräunt ist. Die Rösti sollten sich leicht in der

Pfanne bewegen lassen, wenn die Pfanne geschwenkt wird.

Den Rösti vorsichtig wenden und die zweite Seite ebenfalls goldbraun anbraten.

Tipp: 1 Ei kann durch 1 EL Sojamehl und 2 EL Wasser ersetzt werden.

Sojamehl mit kaltem Wasser anrühren und dann zur Kartoffelmasse geben.

In der Zwischenzeit Kräuterquark vorbereiten.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Quark und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Frühlingszwiebeln, Kräuter,

Zitronensaft & Abrieb hinzugeben und gut verrühren.

Mit Muskat, Salz & Pfeffer abschmecken.

Röstis mit Kräuterquark auf Teller anrichten und servieren.

Tipp: Dazu passt wunderbar der Feldsalat mit Orangen oder auch geschmorte Champignons.

Zutaten

100 g Feldsalat
1 kleine rote Zwiebel
1 EL Apfelessig
1 TL Agavendicksaft
Salz & Pfeffer
3 EL Olivenöl
2 Orangen

Fruchtiger Feldsalat mit Orangen

Feldsalat putzen, waschen und mit einer Salatschleuder trockenschleudern.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Apfelessig mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermischen und unter ständigem

Rühren Olivenöl langsam einträufeln lassen. Zwiebelwürfel hinzugeben,

verrühren und abschmecken.

Orangen waschen, schälen und die Filets herausschneiden, (indem man mit dem

Messer an den weißen Häuten entlang schneidet), je nach Größe die Orangenfilets

nochmal halbieren.

Dressing mit dem Feldsalat vermischen. Orangenfilets hinzugeben & fertig! 😊

