

MARLEY SPOON



Süßkartoffel-Rösti

mit Kichererbsen und Rote Beete



30-40Min.



2 Personen

Bei diesen würzigen Röstis konnten wir gar nicht schnell genug zugreifen. Gemeinsam mit Süßkartoffeln, Kichererbsen und einer intensiven Gewürzmischung aus Ingwer, Kardamom, Zimt und Chili werden sie dich sicher auch begeistern! Dazu gibt es einen frischen Salat aus Rucola und Rote Beete.

Was du von uns bekommst

- Süßkartoffel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Speisequark ⁷
- 1 Packung Speisestärke
- Frische Petersilie, Schnittlauch & Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Habeshas Berbere Gewürz
- 1 Rote Beete

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 660.0kcal, Fett 26.9g, Eiweiß 27.9g, Kohlenhydrate 67.3g



1. Süßkartoffel raspeln

Die **Süßkartoffel** schälen und mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Kichererbsen stampfen

Die **Kichererbsen** gut abtropfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer stampfen, bis sie zu einem Püree geworden sind.



3. Teig mischen

Nun das Ei mit **Knoblauch, Gewürz**, ordentlich Salz und Pfeffer sowie **Speisestärke** mit den **gestampften Kichererbsen** und **Süßkartoffel** mischen. **Tipp:** Falls die Masse noch zu feucht ist, etwas Mehl hinzufügen.



4. Rösti backen

In einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze 1-2EL Olivenöl erwärmen und mit einem Esslöffel Portionen vom **Teig** abstechen und in der Pfanne flach drücken, ca. 2-3Min. von jeder Seite braten. Die **Rösti** auf einem Rost oder Küchekrepp legen, um überschüssiges Fett abtropfen zu lassen. So lange weitermachen, bis der **Teig** aufgebraucht ist.



5. Quark mischen

Inzwischen die **Schale der Limette** abreiben, den **Rest** in **Spalten** schneiden. Den **Dill** vom Stängel zupfen und mit dem **Schnittlauch** fein hacken. Alles mit **Quark** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat mischen

Zum Schluss die **Rote Beete** schälen und grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Beete** stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten. Die **Petersilie samt Stängel** fein hacken. Die **Rote Beete** mit **Rucola** und **Petersilie** sowie **frischem Limettensaft aus den Spalten** und Salz mischen. Zu den **Rösti** und **Quark** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**