

MARLEY SPOON



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 Joghurt dip mit Schnittlauch und einen knackigen Fenchelsalat mit Petersilie und Zitrone.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Eier³
- 1 Packung Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Fenchelknolle

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

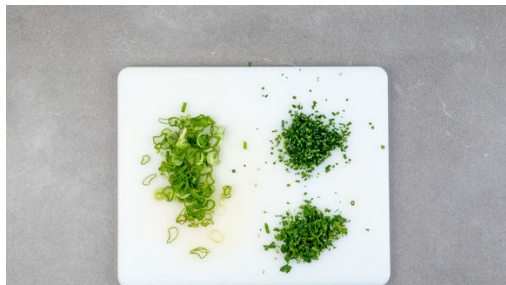
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 746.0kcal, Fett 32.3g, Eiweiß 25.3g, Kohlenhydrate 89.7g



1. Süßkartoffel reiben

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



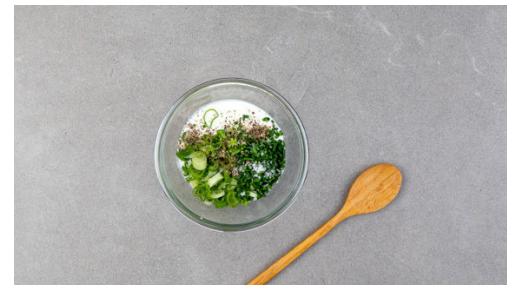
4. Kräuter schneiden

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



2. Röstmasse zubereiten

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



5. Joghurt würzen

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



3. Rösti ausbacken

In einer großen beschichteten Pfanne 2EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Jeweils **1EL Teig** zu einer Kugel formen und diese in der Pfanne 1cm flach drücken. Von jeder Seite 3-4Min. ausbacken, bis die **Rösti** gar und goldbraun sind. So fortfahren, bis die **Röstmasse** verbraucht ist. Bei Bedarf mehr Pflanzenöl zugeben.



6. Salat zubereiten

Den **Saft** 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 **Joghurdip** servieren.