

# MARLEY SPOON



## Feine Süßkartoffelrösti mit Kräuterjoghurt und Fenchelsalat

 40-50min  3-4 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.

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Eier<sup>3</sup>
- 2 Packungen Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Fenchelknollen

## 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.

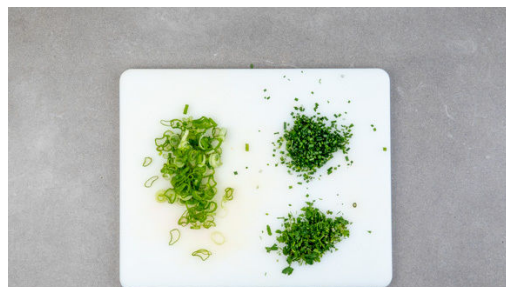
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 637.0kcal, Fett 20.9g, Eiweiß 24.8g, Kohlenhydrate 88.7g



### 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 **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 backen

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

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Fenchel** in möglichst feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen, und mit der **Petersilie**, **2-3EL Zitronensaft** und 1-2EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit mehr **Zitronensaft** verfeinern. Die **Süßkartoffelrösti** mit dem **Fenchelsalat** und dem **Joghurdip** servieren.