



Wittlinger

Therapie · Reha · Ausbildung

Wittlinger - Therapie · Reha · Ausbildung

Gemüse-Rösti mit Kräutercreme

Zutaten für 2 Portionen:

10 g Sesam
½ Bund Frühlingszwiebel
½ Bund Petersilie, glatt
1 EL Salbei
1 kleiner Kohlrabi
200 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Karotte
1 Ei
1 EL Speisestärke
250 g Sauerrahm
8 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Muskat, frisch gerieben
Cayennepfeffer



Zubereitung:

Kohlrabi, Kartoffeln und Karotten schälen und mit einer Reibe in Streifen raspeln und in einem Küchentuch ausdrücken. Gemüsestreifen mit Ei, Stärke vermengen mit Salz, Pfeffer, Muskat und Pfeffer würzen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen Die Rösti Masse esslöffelweise in die Pfanne geben und mit dem Löffelrücken etwas flach drücken, von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Kräutercreme servieren.

Zubereitung Kräutercreme:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Frühlingszwiebeln putzen und den weißen und hellgrünen Teil mit Petersilien und Salbeiblätter fein hacken.

Sauerrahm mit Sesam, Frühlingszwiebeln, Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren.

Tipp:

Dieses Rezept kann man mit jedem beliebigen Gemüse zubereiten, auch mit fein geschnittenen Schinken oder Pilzen ein tolles Gericht.