



Kohlrabi-Rösti mit Kräuterquark

Hauptgericht für 4 Personen
Vegetarisch
45 Minuten Zubereitungszeit
Kohlrabi-Saison: Mai bis Oktober

Zutaten für die rund 20 Rösti:

- 600 g Kohlrabi, ca. 2 Stück
- 500 g Kartoffeln
- 150 g Möhren, ca. 1 – 2 Stück
- 50 g Frühlingszwiebeln, ca. 2 Stück
- 50 g Zarte Haferflocken
- 50 g Mehl
- 30 g Sonnenblumenkerne, ca. 2 EL
- 3 Eier
- 2 TL Kräutersalz
- 2 EL Schnittlauch
- Pfeffer
- 4 EL Rapsöl zum Braten, ca. 60 ml

Zutaten für den Kräuterquark:

- 250 g Magerquark
- 100 ml Milch
- 40 g Klein geschnittene Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie, ca. 8 EL
- Kräutersalz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft

Zubereitung der Röstis:

Kohlrabi, Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und raspeln. Mit den übrigen Zutaten – ohne Rapsöl – mischen. Rapsöl erhitzen, Ofen auf mittlere Hitze einstellen und pro Rösti 1 EL der Gemüsemasse in die Pfanne geben. Deckel auflegen und langsam braten. Erst wenden, wenn die Unterseite schon die gewünschte Bräunung hat und vorsichtig wenden.

Die fertigen Röstis können im Backofen bei 80°C warmgehalten werden, schmecken aber auch lauwarm oder kalt.

Zubereitung des Kräuterquarks:

Für den Kräuterquark alle Zutaten verrühren und abschmecken.

Tipp:

Röstis brauchen Geduld beim Braten. Werden sie zu früh gewendet, können sie auseinander fallen.

Zu den Röstis schmeckt ein bunter Salat der Jahreszeit.

Röstis bereichern jedes Gäste-Bufferet.

Röstis lassen sich wunderbar einfrieren und schmecken auch gut auf einem Brot.

Lassen Sie Ihrer Fantasie bei den Gewürzen und Kräutern freien Lauf und verwenden nach Geschmack, z. B. Kreuzkümmel, Kurkuma, Dill, Oregano oder Thymian.

Varianten:

Für Fischesser: Reichen Sie zu den Röstis geräucherte Makrelen- oder Forellenfilets oder Lachs.

Für die Röstis eignen sich auch viele andere Gemüse der Jahreszeit entsprechend, z. B. Pastinaken, Süßkartoffeln, Zucchini, Topinambur, Kürbis.

Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:
Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko

Mai 2020