

Sybille Schönberger
Gemüserösti mit Frühlingssalat und
Kräuterquark

Montag, 25. Mai 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch, einfache Küche

Zutaten:

Für den Salat:

1 Bund	Löwenzahnsalat
50 g	Wildkräutersalat- Mischung (z.B. Brunnenkresse, Pimpernelle, Rauke)
1/2	Bio-Zitrone
1 Prise	Salz
1 TL	Honig
2 EL	weißer Balsamico
3 EL	Olivenöl

Für den Quark:

1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Kerbel
400 g	Magerquark
100 g	Naturjoghurt
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Rösti:

500 g	Kartoffeln, fest kochend (ca. 4 Stück)
1	Karotte, mittelgroß
1	Zucchini, mittelgroß
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat
3 EL	Olivenöl



Zubereitung:

1. Für den Salat Löwenzahn und Wildkräuter putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.
2. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
3. Zitronenschale mit Salz, Honig und Balsamico in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren. Dressing beiseite stellen.
4. Für den Quark Schnittlauch, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden. Von Petersilie und Kerbel die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

5. Den Quark mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Für die Rösti Kartoffeln und Karotte schälen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen und trocken reiben.

7. Kartoffeln, Karotte und Zucchini auf einer groben Reibe raspeln. Gemüseraspel in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

8. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Gemüsespäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig braten.

Tipp: Man kann anstatt der Kartoffeln auch einen Teig aus 150 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz und 80 ml Milch anrühren und darunter Zucchini- und Karottenraspel mischen und diese Mischung in der Pfanne zu Gemüseplätzchen ausbacken.

9. Kurz vor dem Servieren Löwenzahn und Wildkräuter zum Dressing geben und gut vermischen.

10. Die Gemüserösti mit Salat und Kräuterquark auf Tellern anrichten.

Nährwert: Pro Portion: 450 kcal / 1870 kJ
28 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 27 g Fett