

Jörg Sackmann
Strammer Max auf Rösti

Dienstag, 7. Februar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Rosenkohlsalat:

12	große Rosenkohl-Röschen
etwas	Salz
1	Schalotte
1	Birne, reif
3 EL	Olivenöl
1 EL	heller Balsamico
1 TL	Senf, scharf
etwas	Pfeffer, weiß
etwas	gemahlener Kümmel



Für die Rösti:

600 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz
80 g	gekochter Schinken in Scheiben
80 g	Emmentaler Käse
1 Bund	Schnittlauch

Für die Spiegeleier:

2 EL	Butterschmalz
4	Eier
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Den gesamten Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und die Rosenkohlröschen in Blätter zerteilen.
2. Die Rosenkohlblättchen für den Salat in kochendem, gut gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Direkt in eisgekühltem Wasser abschrecken und dann sehr gut abtropfen lassen.
3. Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben.
4. Die Kartoffelraspel mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten stehen lassen.
5. Dann die Kartoffelspäne in ein sauberes Geschirrtuch geben und auspressen. Mit Hilfe eines Anrichterrings (etwa 10 cm Durchmesser) Rösti formen. Dazu den Ring auf eine glatte Arbeitsfläche geben, etwa 1/4 der Kartoffelmasse einfüllen und gut festdrücken. Den Ring entfernen und weitere Rösti formen.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Rösti vorsichtig mit einer Palette in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten goldbraun und knusprig braten, zwischendurch gelegentlich wenden.
7. In der Zwischenzeit für den Salat die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
8. Die Birne waschen, trockenreiben oder schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in kleine Würfel schneiden.
9. Olivenöl mit Balsamico, der gewürfelten Schalotte und dem Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem gemahlenden Kümmel abschmecken. Die Birnen darin marinieren.
10. Schinken in feine Streifen schneiden. Käse grob reiben.
11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

12. Für die Spiegeleier eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen. Butterschmalz darin schmelzen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen. Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen.

13. In der letzten Minute die Röstli mit Schinken und Käse bestreuen.

14. Die vorbereiteten, blanchierten Rosenkohl-Blättchen zu den marinierten Birnen geben und gut vermischen.

15. Jeweils ein Röstli auf vorgewärmte Teller setzen und ein Spiegelei darauf geben. Mit Schnittlauch bestreuen. Den Salat dazu anrichten.

Pro Portion: 570 kcal/ 2380 kJ

26 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 42 g Fett