

Chinakohl-Rösti

Deine Zutaten aus der Kiste:

Chinakohl
Bunte Bete
Schnittlauch

Was brauchst Du sonst:

2-3 Kartoffeln
2-3 Esslöffel Mehl
Salz, Pfeffer
Sonnenblumenöl

Wie geht das?

1. Weiche äußere Blätter vom Chinakohl entfernen und den Kohl kurz von Außen abspülen. Längs halbieren und den Strunk herausschneiden. In feine Steifen schneiden
2. Bunte Bete schälen und raspeln
3. Kartoffeln schälen und gleichfalls raspeln
4. Schnittlauch waschen und klein schneiden
5. Gemüse und Schnittlauch in einer großen Schüssel vermengen
6. Mehl, Salz und Pfeffer hinzufügen, durchmischen. Teig nicht länger stehen lassen, sonst wird er wässrig
7. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und erhitzen
8. Mit zwei Esslöffeln einen Rösti formen und von beiden Seiten 10 Minuten braten. Nicht zu oft wenden, schön liegenlassen und durchbraten

Was passt dazu?

Eisbergsalat mit Tomaten

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin