

Kürbis-Röstis auf Radicchiosalat



Zutaten:

- 2 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 300 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Eier
- 2 EL Dinkel-Vollkornmehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 EL Olivenöl
- 1 Radicchio
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Feldsalat oder Spinat
- 1 EL Walnusskerne
- 3 EL Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 Handvoll gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Liebstöckel, Thymian, ...)

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Kürbis grob raspeln. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit Eier und Mehl in eine Schüssel geben, vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus ¼ der Masse können 2-3 Röstis geformt werden. In die Pfanne geben und beidseitig 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Bei Bedarf Röstis im vorgeheizten Backofen warmhalten.
3. Radicchio putzen, waschen trocken schütteln und in Streifen schneiden. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und Viertel in feine Scheiben schneiden. Feldsalat/Spinat waschen, trocken schütteln und mit Radicchio, Apfelscheiben und Walnüsse mischen.
4. Joghurt mit Zitronensaft und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit dem Dressing mischen. Dressing zum Salat geben und diesen zusammen mit den Kürbis Röstis anrichten.

Radicchio:

- Fördert die Sehkraft
- Tut der Verdauung gut
- Kann vielseitig eingesetzt werden
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Liefert Mineralstoffe
- Stärkt die Abwehrkräfte

RW 38

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: www.eatsmarter.de

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de