

Süßkartoffel-Rösti

Mit Feta, dicken Bohnen und Petersilie

30 Min.



- 200 g TK Dicke Bohnen
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL BIO Raps-Kernöl
BRATEN & FRITTIEREN
- 4 EL fein gehackte Petersilienblättchen
- Chiliflocken
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Pfeffer
- 2 Bio-Süßkartoffeln (ca. 800 g)
- 2 Eier (M)
- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- 2 EL Weizenmehl
- 200 g Feta-Käse
- 1 Handvoll kleine Petersilienblättchen



Unsere Ölempfehlung:

Raps-Kernöl, zum Braten und Frittieren. Ein Spezialist für heiße Sachen!

Diese spezielle Raps-Kernöl erfüllt höchste Ansprüche an Hitzestabilität und Genuss. Mit seinem extra milden Geschmack kommt der natürliche Eigengeschmack des Bratguts optimal zur Geltung. Es ist reich an Ölsäure, sodass damit besonders lange stabil gebraten werden kann.





Zubereitung

1. Tiefgekühlte Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 2 EL BIO Raps-Kernöl BRATEN & FRITTIEREN in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, fein gehackte Petersilie und 2-3 Prisen Chiliflocken zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. Abgetropfte Bohnen und Zitronenschale zugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen.
3. Süßkartoffeln schälen, grob raspeln, mit Eiern, Parmesan und Mehl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Backofen auf 50 Grad erhitzen, restliches BIO Raps-Kernöl BRATEN & FRITTIEREN in einer großen Pfanne erhitzen. Süßkartoffel-Ei-Mix in 8 gleichgroße Portionen teilen. Zunächst 4 Portionen in die Pfanne geben, mit einem Löffel zu runden Röstis formen und flach drücken, von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Süßkartoffel-Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf einen ofenfesten Teller legen und im vorgeheizten Ofen warm halten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.
5. Feta-Käse grob zerbröseln, Süßkartoffel-Rösti mit dem Dicke-Bohnen-Knoblauch-Mix, Feta-Käse und Petersilienblättchen als Topping anrichten.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schön dazu: Kerbel-Pesto mit gerösteten Mandeln, Zitronensaft, Salz und BIO Leinöl KALTE VERWENDUNG.

Tausch-Tipp: Statt Dicken Bohnen grüne Bohnen verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

805 kcal, 24,4 g Eiweiß, 48 g Fett, 62 g Kohlenhydrate (5 BE)



DE-ÖKO-003
Nicht-EU-Landwirtschaft