

Rösti Deluxe „Alpine Fusion“

 20 Min.
Vorbereitung

 55 Min.
Gesamtzeit

 leicht
Aufwand



Zutaten für: 2 Portion(en)

Zubereitung:

600 g mehligkochende Kartoffel
1 mittelgroße Zwiebel gerieben
1 kleine Süßkartoffel (ca.150g)
2 EL Kartoffelstärke
3 EL Rapsöl (hitzestabil)
30 g Butter
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL frische Petersilie gehackt
Salz & weißer Pfeffer

Topping

80 g Appenzeller oder Gruyère Käse gerieben
4 EL Sauerrahm
1 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten

Räucherlachs oder
Schinkenspeckwürfel

1

Die Kartoffel:

Vorgekochte abgekühlte, geschälte Kartoffeln und die rohe geriebene Süßkartoffel unter ein, zwei Blatt Küchenrolle raffeln (jeder Tröpfen Wasser ist der Feind der Knusprigkeit). Zwiebel dazugeben.

2

Das Geschmacksgeheimnis:

Kartoffelmasse mit Stärke, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen. 5 Minuten ruhen lassen.

3

Das goldene Brutzeln:

Eine Beschichtete Pfanne (24 cm) stark erhitzen. Öl und Butter hineingeben. Die Hälfte der Kartoffelmasse hineindrücken, flach verteilen. Bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten brutzeln lassen. Mit einem großen Teller wenden (oder in der Pfanne teilen und portionsweise wenden). Weitere 6-8 Minuten von der anderen Seite goldbraun Braten.

4

Das Finale:

In der letzten Minute Käse darüberstreuen und schmelzen lassen. Mit Petersilie bestreuen oder mit einen Topping krönen.

Warum Kartoffeln echte Superfoods sind:

- **Vitamin C-Gigant:** Mehr Vitamin C als Orangen (bei Schale)
- **Kalium-König:** Unterstützt Herz und Blutdruck optimal
- **Sättigungs-Champion:** Hält länger satt als die meisten Kohlenhydrate
- **B-Vitamin Boost:** Wichtig für Nerven und Stoffwechsel
- **Antioxidantien-Power:** Besonders in bunten Sorten (daher die Süßkartoffel)

Nährwerte pro Portion:

485	14 g	52g	26g	6 g
Kcal.	Protein	KH	Fett	Ballastst.

