



# Xenia kocht zusammen mit Solawi Dollinger

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)  
Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

**Dienstag** | 10:00 Uhr – 13:00 Uhr  
 [buero@solawi-dollinger.de](mailto:buero@solawi-dollinger.de)  
 09173 78897

## Rote Bete-Rösti 4 Personen

Rösti stammen ursprünglich aus der Schweiz. Typisch bestehen sie nur aus geriebenen Kartoffeln und Gewürzen – ohne den Zusatz von Mehl oder Ei.

Sie sind normalerweise so groß wie eine Pfanne/ein Teller. Der Trick besteht darin, die Kartoffeln in der gut gefetteten, heißen Pfanne gleichmäßig auszubreiten und dann mit Geduld und bei mittlerer Hitze eine Kruste formen lassen. Dann legt man einen Teller auf die noch rohe Seiten und flippt die Pfanne. So löst sich der Rösti komplett heraus. Die Pfanne zurück auf die Hitze und den Rösti jetzt mit der rohen Seite nach unten wieder in die Pfanne gleiten lassen und erneut backen, bis eine schöne Kruste entsteht. So werden die Kartoffeln gar und weich innen und rösch-knusprig außen.

Ich liebe die Kartoffel-Röste mit Gemüse zu mischen. Ich nehme gern halb-halb. Es passt im Prinzip jedes Winter-Wurzelgemüse, dessen Konsistenz ähnliche der der Kartoffel ist. Sind die Konsistenzen zu unterschiedlich, garen die Gemüse früher oder später als die Kartoffel und man bekommt keinen leckeren Rösti hin, wie der entweder teilweise roh oder teilweise verbrannt ist. Gut geeignet sind Süßkartoffeln, Pastinaken, Möhren, Kürbis oder eben Bete. Da der Bete die Stärke fehlt, gibt man etwas Kartoffelmehl zur Bindung zu.

Als einfache Mahlzeit mit einem Kräuter-Joghurt-Dip und/oder einem Salat servieren. Aber auch lecker als Beilage zu sossigen Gerichten wie Gemüseglasch.



### Zutaten

400g Kartoffeln  
400g rote Bete  
1-2 EL Kartoffelstärkemehl  
Salz, Pfeffer, Muskat

1. Die Kartoffeln und Beten schälen und grob raspeln.
2. Mit dem Mehl vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.
3. Eine Pfanne gut mit Öl ausfetten und erhitzen. Gleichmäßig Kartoffelmasse etwa 0,5 bis 1 cm dick in der Pfanne ausbreiten. Langsam rösten bis sich eine stabile Kruste geformt hat.
4. Mit der Hilfe eines Tellers den Rösti stürzen und mit der rohen Seite wieder in die

Pfanne gleiten lassen. Erneut braten, bis eine Kruste entstanden ist. Fertig.