

Kräuterladen Hollerblüte

Rezept-Kalender

Oktober 2016

Süßkartoffelrösti mit Brennesselsamen

Zutaten:

300 g Süßkartoffel
Saft 1 Zitrone
2 Bio-Eier
2 – 4 EL Reismehl
1 TL Brennesselsalz (oder mehr bei Bedarf)
1 – 2 EL Brennesselsamen
1/4 TL Muskatblüte
etwas bunten Pfeffer aus der Mühle
Kokosfett zum Braten

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen und grob raspeln.

In eine Schüssel geben, Zitronensaft unterrühren und kräftig mit Brennesselsalz, Brennesselsamen, Muskatblüte und bunten Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Bio-Eier und das Mehl dazugeben und alles gut miteinander vermischen.

Von der Süßkartoffelmasse kleine Kugeln formen.

Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen.

Süßkartoffelkugeln in die Pfanne geben, flach andrücken und knusprig braten, dann vorsichtig wenden und die andere Seite braten.

Im Backofen warm stellen, bis alle Röstis fertig sind.

Die Süßkartoffelröstis schmecken hervorragend zu Feldsalat.

Guten Appetit!