



Gemüserösti

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
500 g gemischtes Gemüse (Möhren, Zucchini, Paprika, Mais, Erbsen)
100 g Zwiebeln
150 g Dinkelvollkornmehl (oder Haferflocken)

Salz, Pfeffer, Paprika, Galgant, Chilli,

etwas Öl oder Butter zum Braten

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale bürsten, mit der Röstischeibe raspeln.
Gemüse ggf. auch mit der Röstischeibe zerkleinern (Möhren, Zucchini)
oder klein schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
Dinkelvollkornmehl dazugeben und gut mischen. Danach nach
Geschmack kräftig abschmecken. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
Ggf. noch etwas Mehl dazugeben, um eventuelle Flüssigkeit zu binden.
Es sollte keine Flüssigkeit weggegossen werden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Portionsweise den Teig hineingeben
(ca. 1 cm hoch), Deckel auflegen, etwas zurückschalten und ca. 10
Minuten braten lassen. Das Rösti mit Hilfe eines Deckels wenden und
nochmals 10 Minuten ohne Deckel braten, damit eventuelle Flüssigkeit
verdampfen kann.

Dazu passt ein frischer Salat.

Facebook-Gruppe:



"EULE für Alle"

Lydia Justen

Gesundheitsberaterin GGB
Bahnhofstr. 31, 56729 Monreal
lydia.justen@eule.eifel.com



EULE-Blog:
www.eule.eifel.com