Kartoffelrösti mit Spinat und Petersilien-Karotten-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	500 g
Karotten	4 St.
Petersilie, frisch	20 g
Olivenöl	2 EL
Essig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Muskatnuss, gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Öl	5 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Sieb, grobe Reibe

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Karotten waschen, schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein würfeln.

2. In einer Schüssel Olivenöl mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Karotten und Petersilie mit dem Dressing vermengen und beiseitestellen.

3. Zwiebeln halbieren, schälen und fein hacken. Kartoffeln waschen, schälen und grob in eine Schüssel raspeln. Kartoffeln mit der Hälfte der Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Muskat und Mehl vermengen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hälfte der Kartoffelmasse zu ca. 10 cm großen Fladen in die Pfanne verteilen. Rösti ca. 4 Min. goldbraun backen, wenden und nochmals ca. 4 Min. backen. Rösti aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und mit der restlichen Masse Vorgang wiederholen.

5. Pfanne auswischen und erneut 1 EL Öl darin bei mittlerer Stufe erhitzen. Restliche Zwiebeln darin ca. 1 Min. anbraten. Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Mit 4–6 EL Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Kartoffelrösti mit Spinat und Petersilien-Karotten-Salat auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch einen passenden vegetarischen Hauptgang? Wie wäre es mit Eierragout mit Frühlingsgemüse?

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	424 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g