



## **Süßkartoffelrösti mit Haselnüssen** (ergibt 4 Portionen – pro Portion 413kcal)

### **Zutaten:**

1 große Süßkartoffel  
4 mittelgroße Kartoffeln  
1 kleine Lauchstange(n)  
1 Zwiebel, rot  
20 g Haselnüsse, geraspelt  
6 Eier  
Mehl  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver  
Kräuter nach Wahl  
Pflanzencreme zum Braten

### **Zubereitung:**

Süßkartoffel und Kartoffeln schälen, Lauch waschen. Das Gemüse gemeinsam mit der Zwiebel fein zerhacken und in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen die Eier und die Haselnüsse unterrühren. Je nach Konsistenz des Teiges evtl. mehrere Esslöffel Mehl hinzugeben. Die Masse sollte fest, aber nicht trocken sein. Den Teig nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern würzen. Ob pikant oder mild, der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Ausreichend Pflanzencreme in eine beschichtete Pfanne geben. Mit einem Schöpflöffel Teig in die Pfanne geben und Taler mit einem Durchmesser von ca. 15 cm formen. Die Rösti von beiden Seiten goldbraun braten (wer es lieber knusprig mag, muss hier einige Minuten zugeben. Aber aufpassen, das rohe Gemüse brennt sehr schnell an).

## **Salat mit gerösteten Blumenkohl und Haselnüssen** (ergibt 4 Portionen- pro Portion 310kcal)

### **Zutaten:**

Kopf Blumenkohl, ca. 800 g  
60 g Haselnüsse  
1 Stange Sellerie  
½ Granatapfel  
0,33 TL Zimt, gemahlen  
0,33 TL Pimentpulver  
½ Bund Petersilie, glatt  
5 EL Olivenöl  
2 EL Sherryessig  
1 ½ TL Ahornsirup  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen zerteilen. In eine Schüssel geben und mit etwas Salz, Pfeffer und ca. 2-3 EL Olivenöl vermischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Min. backen. Der Blumenkohl ist danach gar, aber noch bissfest und hat leichte Röststellen. Die Hitze auf 160° C reduzieren und die Haselnüsse auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Ca. 10.12 Minuten rösten. Die Nüsse ebenfalls abkühlen lassen und nach Wunsch die nun angetrockneten braunen Häute so gut es geht abreiben. Die Nüsse grob hacken und zum Blumenkohl geben.

Die Granatapfelhälfte entkernen, Petersilie hacken, Sellerie diagonal in Stücke schneiden. Alles unter den Salat mischen. Aus dem restlichen Olivenöl, Essig, Ahornsirup, Piment und Zimt ein Dressing anrühren und abschmecken. Unter den Salat heben. Diesen noch einmal abschmecken und bei Zimmertemperatur servieren.