

GIB MIR DEINE WÄRME

Der Kühlschrank ist zu kalt für Kartoffeln.
Lagere sie an einem dunklen, wärmeren Ort.



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
snn Società Suisse de Nutrition
snn Società Svizzera di Nutrizione

Kartoffelrösti mal anders

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten als Hauptspeise für 2 Personen:

4 mittelgrosse Kartoffeln, roh

1 grosse Zucchini

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

Pfeffer

Frische Kräuter, z.B. Thymian, Rosmarin, Salbei

Kartoffeln schälen und mit der Zucchini an der Röstiraffel grob raffeln. Die Zwiebel fein hacken, die Knoblauchzehe schälen, pressen und beides unter die Kartoffel-Zucchini-Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, gut verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln, frische Kräuter darüber geben und bei 220 Grad ca. 30 Minuten knusprig backen.

Kartoffel-Tipp: Gekochte Kartoffeln vom Vortag lassen sich für verschiedenste Rezepte verwenden. Zum Beispiel für einen Kartoffelsalat, Bratkartoffeln, Gnocchi Teig etc.