



Steckrübenrösti mit Beluga-Apfel-Salat

Zutaten (für vier Portionen):

Steckrübenrösti

800 g Steckrübe
1 Zwiebel
2 Eier
40 g zarte Haferflocken
Salz, Pfeffer
Muskatnuss, gerieben
1 TL Butter
Thymian
Öl zum Braten

Beluga-Apfel-Salat

200 g Belugalinsen
1 Lorbeerblatt
1 Apfel
1 kleine Schalotte
150 g Feldsalat, gewaschen

Vinaigrette

4 EL Walnussöl
2 EL Apfelessig
1 TL Senf
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für den Salat zuerst die Belugalinsen abspülen und in gesalzenem Wasser im Verhältnis eins zu drei mit Lorbeerblatt aufsetzen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten garen, bis sie noch leichten Biss haben.

Steckrüben grob in eine Schüssel reiben, Zwiebel und Knoblauch fein dazu reiben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und alles gut verkneten. Die Masse ausdrücken, dann mit Eiern und Haferflocken vermengen. Die Masse kurz ruhen lassen.

Für die Vinaigrette Walnussöl, Apfelessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verquirlen. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Von den Linsen das Lorbeerblatt entfernen und kurz abkühlen lassen. Apfel und Schalotte schälen, beim Apfel das Kerngehäuse entfernen und beides in feine Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Feldsalat vermengen, die warmen Belugalinsen dazugeben.

Steckrübenmasse erst zu Kugeln formen, flachdrücken und dann in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten portionsweise goldbraun braten. Dabei eine Flocke Butter sowie Thymianzweige mit in die Pfanne geben. Die fertigen Rösti auf Küchenpapier entfetten.



Die Vinaigrette unter den Salat mischen und in Schüsseln geben.
Darauf die Rösti anrichten und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

568 kcal – 32,5 g Fett – 20 g Eiweiß – 50 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist pescetarisch, vegetarisch und glutenfrei.