

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Knusprige Amaranth-Gemüse-Rösti

Zutaten für ca. 20 Stück / 3 Pfannen / reicht für ca. 3 Personen:

- 250 g Amaranth
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g Gemüse, z.B. Karotte, Petersilienwurzel, Pastinake, Zucchini, Lauch, Spitzkohl
alles fein raspelt bzw. sehr fein geschnitten
- 2 Eier
- 100 g feine Haferflocken
- Kräutersalz und Pfeffer
- Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

Den Amaranth mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 25 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse fein raspeln bzw. fein schneiden.

Den gekochten Amaranth zum Gemüse geben und verrühren, dazu dann 2 Eier und die Haferflocken geben und gut vermengen. Er ergibt sich eine relativ weiche Rösti-Masse.

In der Pfanne Butterschmalz erhitzen und mit einem Esslöffel jeweils ca. 2 Löffel voll von dem Teig als Röstis in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig ausbacken. Im Herd warmhalten und nach und nach eine zweite und dritte Pfanne voll backen.

Mit reichlich Salat servieren, das schmeckt Groß & Klein 😊

