

Rezept

Lupinen-Rösti mit Meerrettich-Sour-Cream

Ein Rezept von Lupinen-Rösti mit Meerrettich-Sour-Cream, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Rösti:

150 g mehlig- oder vorwiegend festkochende Kartoffeln	1 kleiner Zucchini (ca. 150 g)
2 Lupinenfilets	1 Möhre
1 EL Pfeilwurzstärke	30 g Lupinenmehl
Pfeffer	Salz
	4-6 EL Olivenöl

Für die Sour Cream:

100 g Lupinen-Joghurtalternative (ersatzweise Sojaghurt)	2 EL aufschlagbare Sojacreme (ersatzweise Hafercreme)
1 EL Zitronensaft	2 TL geriebener Meerrettich (Glas)
3 Stängel Petersilie	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 39 g F, 33 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Für die Rösti die Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Den Zucchini putzen, waschen und grob reiben. Die Möhre putzen, schälen und ebenfalls grob reiben. Die Lupinenfilets grob reiben.
2. Kartoffeln, Zucchini, Möhre und Lupinenfilets in einer Schüssel mit dem Lupinenmehl und der Pfeilwurzstärke gründlich mischen. Dann die Rösti-Mischung mit wenig Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. ruhen lassen.
3. Inzwischen für die Sour Cream den Lupinen-Joghurt mit der Sojacreme, Zitronensaft und Meerrettich in einer Schüssel glatt rühren. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Dip mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Backofen auf 80° vorheizen. Etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Rösti-Mischung esslöffelweise in der Pfanne verteilen, leicht flach drücken und bei mittlerer bis großer Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. knusprig braten. Die Rösti herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Teller im Ofen warm halten. Aus der übrigen Masse auf die gleiche Weise weitere Rösti braten.

5. Die Rösti auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit je einem Klecks Meerrettich-Sour-Cream garnieren.