Rezept

Mairübchen-Rösti mit Apfel-Dip

Ein Rezept von Mairübchen-Rösti mit Apfel-Dip, am 20.05.2025

Zutaten

Für die Rösti:

400 g	Mairübchen
1	Ei (M)
	Pfeffer
5 g	Flohsamenschalen
2	Frühlingszwiebeln (ca. 60 g)
	Salz
50 g	Weizenvollkornmehl
4 EL	Rapsöl

Für den Dip:

1	Apfel (ca. 150 g)
	Salz
½ Beet	Kresse
200 g	griechischer Joghurt
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 33 g F, 12 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Für die Rösti die Mairübchen putzen, schälen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Mairübchen und Frühlingszwiebeln in den Mixtopf geben und 5 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben.

2. Das Ei, 1 TL Salz, 1 kräftige Prise Pfeffer, Mehl und Flohsamenschalen dazugeben und alles 20 Sek. / Linkslauf / Stufe 3 verrühren. Den Röstiteig in eine Schüssel umfüllen und 5 Min. ruhen lassen.

3. Inzwischen den Mixtopf spülen. Für den Apfel-Dip den Apfel waschen, vierteln, entkernen und im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 hacken. Die Apfelstücke mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Den Joghurt, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer dazugeben. Die Kresse vom Beet in den Mixtopf schneiden und die Dip-Zutaten 8 Sek. / Linkslauf / Stufe 2 verrühren.

4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 gehäufte EL Röstiteig in die Pfanne setzen, jeweils etwas glatt streichen und bei mittlerer Hitze pro Seite in je ca. 2 Min. goldbraun braten. Die Rösti auf Küchenpapier entfetten und warm stellen. Mit dem restlichen Öl und Teig auf die gleiche Weise nochmals vier Rösti backen. Die Rösti mit dem Apfel-Dip auf zwei Tellern anrichten und servieren.