

Rezept

Süßkartoffel-Rösti mit Mangold-Lauch-Salat und Chili-Mayonnaise

Ein Rezept von Süßkartoffel-Rösti mit Mangold-Lauch-Salat und Chili-Mayonnaise, am 21.05.2026

Zutaten

Für die Chili-Mayonnaise

50 ml Sojamilch	½ TL Zitronensaftkonzentrat
½ TL Senf	1 TL Apfelessig
100 ml neutrales Öl	Chilipulver (alternativ: 1 Stückchen Chilischote)
Salz	

Für den Mangold-Lauch-Salat

1 Stange Lauch	100 g Baby-Mangold
3 Stängel Zitronenmelisse	½ Bio-Zitrone
70 ml Olivenöl	2 1/2 EL Rohrohrzucker
Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffel-Rösti

500 g Süßkartoffeln	1 kleine Zwiebel
100 g Kichererbsenmehl	Salz
1 Msp. frisch gemahlene Muskatnuss	neutrales Öl zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 53 g F, 9 g EW, 52 g KH

Zubereitung

Chili-Mayonnaise, Schritt 1

1. Die Sojamilch mit Zitronensaftkonzentrat, Senf und Apfelessig in einem hohen Rührbecher verquirlen und mindestens 10 Min. in den Kühlschrank stellen.

Mangold-Lauch-Salat

2. Den Lauch putzen, in sehr feine Ringe schneiden, in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Mangold und Zitronenmelisse ebenfalls waschen und abtropfen lassen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Blätter der Zitronenmelisse abzupfen, fein schneiden und mit Zitronensaft, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Die Lauchringe in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.

Chili-Mayonnaise, Schritt 2

3. Die Sojamilchmischung mit einem Stabmixer pürieren, dabei langsam das Öl einfließen lassen und weiter mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Das Chilipulver oder etwas sehr fein geschnittene Chilischote mit Salz untermischen und die Mayonnaise abschmecken.
-

Süßkartoffel-Rösti

4. Die Süßkartoffeln schälen und fein raspeln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Kichererbsenmehl, Salz, Muskatnuss und 1-2 EL Wasser zu den Süßkartoffeln geben. Alles zu einer teigähnlichen Masse verrühren.
-

5. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen, die Süßkartoffelmasse esslöffelweise ins heiße Fett geben, flach drücken und auf beiden Seiten goldbraun braten. Vorsicht: Süßkartoffeln brennen leicht an. Die Rösti herausheben und auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Öl aufgesogen wird. Die Rösti heiß servieren.
-

Anrichten

6. Die Chili-Mayo schwungvoll auf die Teller verteilen. Mangold mit mariniertem Lauch mischen und neben der Mayo platzieren. Dann die Rösti anlegen.