

Rezept

Vegane Grünkohl-Rösti mit Feldsalat

Ein Rezept von Vegane Grünkohl-Rösti mit Feldsalat, am 28.06.2026

Zutaten

1,3 kg mehligkochende Kartoffeln	300 g Grünkohl
3 EL Kichererbsenmehl	3 EL Speisestärke
1 EL Leinsamenschrot	4 Knoblauchzehen
1 TL geräuchertes Paprikapulver	½ TL frisch geriebene Muskatnuss
150 g Feldsalat	1 Bio-Apfel
1 rote Zwiebel	Saft von 1/2 Zitrone
1 EL Ahornsirup	4 EL Olivenöl
2 EL Kürbiskerne	

Außerdem

Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
neutrales Pflanzenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 19 g F, 13 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, trocknen und raspeln. Die Raspel leicht salzen und für 10 Min. zur Seite stellen.
2. Grünkohl waschen und putzen. Die Blätter von den harten Stielen zupfen und in kochendem Salzwasser für 2 Min. blanchieren. Den Grünkohl mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das überschüssige Wasser gut ausdrücken und den Kohl mit einem Messer mittelfein hacken.
3. 100 ml vom heißen Kochwasser mit Kichererbsenmehl, Speisestärke und Leinsamenschrot mischen und zur Seite stellen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Knoblauch, Grünkohl, geräuchertes Paprikapulver, Muskat, etwas Salz und Pfeffer zur Kichererbsen-Leinsamen-Mischung geben und alles gut verrühren.
4. Salat und Apfel waschen und abtropfen lassen. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 1 TL Öl glasig anschwitzen. Dann die Apfelwürfel dazugeben und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Vom Herd ziehen und in einer Schüssel mit Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, 2 Prisen Salz und etwas Pfeffer mischen.
5. Die Kartoffeln in ein Küchenhandtuch einschlagen, oben fest zudrehen und den Saft kräftig herauspressen. Die trockenen Kartoffelraspel zur Grünkohlmischung geben und gut umrühren.

6. 2 Pfannen aufstellen und jeweils 2 TL Öl hineingeben. In jede Pfanne $\frac{1}{4}$ der Kartoffelmasse geben und zu einem runden Fladen von 1 cm Dicke ausstreichen. Ca. 4 Min. anbraten, mithilfe von 2 Tellern wenden und weitere 2-3 Min. braten, bis die Rösti goldbraun gebacken sind. Auf diese Weise aus der Masse insgesamt 4 Rösti herstellen.
-
7. Die Rösti auf Teller legen, den Feldsalat in die Mitte geben und mit der Vinaigrette und den Kürbiskernen garnieren.