Rezept

Vegane Grünkernrösti mit Rahmgemüse

Ein Rezept von Vegane Grünkernrösti mit Rahmgemüse, am 19.05.2025

Zutaten

130 g	Grünkernschrot (aus Bio- oder Naturkostladen)
	Kräutersalz
1	Zwiebel
2 EL	Dijon-Senf
500 g	Zucchini
200 g	Champignons
1 EL	Zitronensaft
1 Prise	Zucker
4 EL	gehacktes Basilikum
2	Knoblauchzehen
400 g	festkochende Kartoffeln
2 EL	Speisestärke
300 g	Möhren
500 g	Blumenkohl
250 g	Hafersahne
	Pfeffer
	Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Für die Rösti den Grünkernschrot in einem Topf mit 170 ml Wasser aufkochen. Knoblauch schälen und 1 Zehe dazupressen. Mit Kräutersalz würzen und den Grünkern auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 15 Min. quellen lassen. Inzwischen die Kartoffeln schälen und reiben. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Den Grünkern mit einer Gabel auflockern und in einer Schüssel mit Kartoffeln und Zwiebel mischen. Von der Mischung 3 EL abnehmen und mit 1 EL Speisestärke, 1 EL Senf und 2 EL Wasser fein pürieren. Das Püree wieder zum Grünkern geben, alles kräftig vermischen und die Masse mit Kräutersalz abschmecken.

3. Für das Rahmgemüse Möhren schälen, Zucchini waschen. Beides schräg in Scheiben schneiden. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. In einem Topf mit Dämpfeinsatz die Möhren 2 Min. über kochendem Wasser dämpfen. Zucchini und Blumenkohl zugeben und alles 4 Min. weiterdämpfen. Inzwischen Pilze trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Gedämpftes Gemüse in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

4. Die Hafersahne in einem Topf mit 1 EL Speisestärke, 1 EL Senf und Zitronensaft verrühren und aufkochen. Den restlichen Knoblauch dazupressen und die Sauce mit Kräutersalz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Pilze darin bei schwacher Hitze ca. 4 Min. garen. Das Gemüse unterheben und zugedeckt bei schwacher Hitze bis zum Servieren ziehen lassen.

5. Aus der Grünkernmasse 12 - 16 Rösti formen. Diese in reichlich Öl portionsweise von beiden Seiten in je ca. 4 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gemüse mit Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und 2 EL Basilikum unterheben. Das Gemüse mit den Rösti auf vier Tellern anrichten, mit dem restlichen Basilikum bestreuen und servieren.