

Steckrübenrösti mit Birnenquark

(für 4 Personen)

Zutaten:

250g Kartoffeln, festkochend
500g Steckrüben
Thymian
50g rote Zwiebel
2 Eier
20g Kichererbsenmehl
Salz, Pfeffer, Muskat
Rapsöl
500g Magerquark
50ml Milch
1 EL Zitronensaft
Rohrohrzucker
150g Birnen
50g Rucola

Zubereitung:

Die Kartoffeln und Steckrüben putzen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zutaten zusammen mit den Eiern, Kichererbsenmehl und Gewürzen vermischen. Einen Esslöffel Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit einer kleinen Kelle Rösti in die Pfanne geben und etwas glattstreichen. Diese Rösti von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Zum Warmhalten auf ein, mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 80°C Umluft geben.

Den Quark mit der Milch, Zitronensaft und Rohrohrzucker verrühren. Birnen waschen, vierteln, entkernen, fein würfeln und unter den Quark rühren.

Den Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele abschneiden und die Blätter etwas kleiner schneiden. Die Steckrüben-Rösti mit dem Birnenquark auf einem Teller verteilen und mit dem Rucola bestreuen.

Energiewerte pro Person:

Energie:	418kcal
Eiweiß:	27,7g
Fett:	14,2g
Kohlenhydrate:	43,9g
Ballaststoffe:	10,1g