

Martin Gehrlein Rösti mit geschmorten Äpfeln

Montag, 4. März 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Pflanzliche Küche, Leichte Küche

Zutaten:

600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 EL	Kartoffelstärke
1 Prise	Muskat
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Pflanzenöl zum Braten
3 Stängel	glatte Petersilie
2 Stängel	Majoran
100 g	gemischte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne)
2	Zwiebeln
3	Äpfel (z.B. Holsteiner Cox)
1 Spritzer	Apfelessig
1 TL	Ahornsirup



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut waschen, schälen und auf einer Küchenreibe in nicht zu feine Späne hobeln.
2. Die Kartoffelspäne in ein sauberes Geschirrtuch geben und gut ausdrücken.
3. Anschließend die Kartoffelspäne in eine Schüssel geben und mit der Kartoffelstärke vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
4. In zwei großen Pfannen etwas Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelspäne als keine Rösti in die Pfannen geben und von beiden Seiten jeweils ca. 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
5. In der Zwischenzeit Petersilie und Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilien- und Majoranblättchen separat fein schneiden.
6. Die Nüsse grob hacken.
7. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
8. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Hitze reduzieren und die Zwiebeln glasig schmoren.
9. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, in Spalten schneiden, das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden.
10. Die Apfelspalten zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und einige Minuten mitschmoren. Sie sollten noch Biss haben und die Form behalten.
11. Zwiebel und Äpfel mit etwas Essig, Ahornsirup und frischem Majoran würzen.
12. Die Rösti auf Tellern anrichten, mit den gehackten Nüssen bestreuen, darauf die Apfel-Zwiebelmischung geben. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 420 kcal/ 1760 kJ
45 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 24 g Fett