

# Gemüse-Rösti mit Frühling-Salat und Kräuter-Quark

**Für 4 Personen**

**Für den Salat:**

|                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 Bund Löwenzahnsalat | 50 g Wildkräutersalat | 1/2 Bio-Zitrone       |
| 1 Prise Salz          | 1 TL Honig            | 2 EL weißer Balsamico |
| 3 EL Olivenöl         |                       |                       |

**Für den Quark:**

|                       |                            |                         |
|-----------------------|----------------------------|-------------------------|
| 1/2 Bund Schnittlauch | 1/2 Bund glatte Petersilie | 1/2 Bund Kerbel         |
| 400 g Magerquark      | 100 g Naturjoghurt         | 1 Spritzer Zitronensaft |
| 2 EL Olivenöl         | Salz                       | Pfeffer                 |

**Für die Rösti:**

|                          |                       |                        |
|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| 500 g Kartoffeln, festk. | 1 Karotte, mittelgroß | 1 Zucchini, mittelgroß |
| Salz                     | Pfeffer               | 1 Prise Muskat         |
| 3 EL Olivenöl            |                       |                        |

Für den Salat Löwenzahn und Wildkräuter putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenschale mit Salz, Honig und Balsamico in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren. Dressing beiseite stellen.

Für den Quark Schnittlauch, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln.

Schnittlauch fein schneiden. Von Petersilie und Kerbel die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Den Quark mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rösti Kartoffeln und Karotte schälen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen und trocken reiben.

Kartoffeln, Karotte und Zucchini auf einer groben Reibe raspeln. Gemüseraspel in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Gemüsespäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig braten.

Tipp: Man kann anstatt der Kartoffeln auch einen Teig aus 150 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz und 80 ml Milch anrühren und darunter Zucchini- und Karottenraspel mischen und diese Mischung in der Pfanne zu Gemüseplätzchen ausbacken.

Kurz vor dem Servieren Löwenzahn und Wildkräuter zum Dressing geben und gut vermischen. Die Gemüserösti mit Salat und Kräuterquark auf Tellern anrichten.

Sybille Schönberger am 25. Mai 2020