



## Gemüserösti mit Räucherlachs und Kräuterdip

*Hier eine leckere und schnelle Alternative zu Convenience (Fertig) Produkte.*

### Zutaten (für 4 Portionen)

#### für die Rösti

600g Kartoffeln  
(fest oder vorw. festkochend)  
1 Karotte  
1 Zucchini  
1 Rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Eier  
70g Mehl  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Cayennepfeffer (oder Chili)  
Öl zum braten

#### für den Dip

1 Becher stichfesten Joghurt  
Schnittlauch oder Dill  
Zitronenabrieb oder Meerrettich  
Salz  
Pfeffer  
  
200g Räucherlachs

Als erstes widmen wir uns den Rösti. Kartoffeln, Karotten und Zucchini waschen und ggf. schälen, sowie Zwiebeln und Knoblauch. Anschließend werden Kartoffeln, Karotte, Zucchini in eine große Schüssel geraspelt (entweder mit einer Küchenreibe oder einem Hobel). Die Zwiebel halbieren und in Ringe geschnitten auch dazu geben. Nun wird es mit Salz vermengt und muss ca. 10 Minuten durchziehen.

Währenddessen bereiten wir den Dip zu. Einfach den Joghurt in eine kleine Schüssel geben und mit fein geschnittenem Schnittlauch (oder Dill), Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft vermischen. Wenn du magst, kannst du auch noch ein bisschen Knoblauch hinzugeben, eine Prise Zucker, ein bisschen Zitronenabrieb oder Meerrettich – fühl dich frei!

Nun kümmern wir uns wieder um das Gemüse, es wird mittlerweile Wasser gezogen haben. Nimm etwa 1-2 Esslöffel davon in die Hand und Drücke es aus.

Tipp: Das "Gemüsegewässer" friere ich immer ein (oder stelle es in den Kühlschrank für die nächsten Tage), man kann es super noch für Suppen oder Soßen weiterverwenden – viel zu schade zum wegschütten!

Anschließend kommen die Eier, das Mehl und die Gewürze (Pfeffer, Cayenne und Muskat) dazu und alles wird miteinander vermengt.

Dann die Pfanne mit Öl erhitzen, die Röstis formen und anschließend braten (auf jeder Seite – je nach Hitze – ca. 3 Minuten). Die Fertigen können noch bis Alle gebraten sind im Ofen warmgehalten werden (ca. 100°C Ober-/Unterhitze).

Wenn alles fertig ist kann angerichtet werden. Rösti auf den Teller, Lachs halb darauf und einen Klecks Joghurtdip dazu.

Ich persönlich mag gerne noch einen kleinen Salat dazu. Knackig und frisch!

Alternativ passen auch gebratene Pilze oder Avocado gut dazu, falls ihr Vegetarisch bevorzugt.

Tipp: Mach gleich die doppelte Menge und friere sie nach dem braten ein. So hast du selbstgemachtes, gesundes Fast Food!