

Martina & Moritz | Gemüse-Rösti mit Joghurt-Dip

😊 happy-mahlzeit.com/2021/09/22/martina-moritz-gemüse-rösti-mit-joghurt-dip

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- 1 – 2 Möhren
- ½ Sellerieknolle
- 1 – 2 EL Mehl
- 1 Petersilienwurzel mit Grün
- 1 Lauchstange
- 1 Zwiebel
- nach Belieben auch 1 – 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Speisestärke
- 1 – 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Für den Joghurt-Dip:

- 250 g abgetropfter Joghurt (am besten griechischer oder türkischer mit 10 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- eventuell Dill

Zubereitung:

Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel auf dem Juliennehobel in feine Streifen hobeln, Lauch und Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit Stärke und Ei vermischen. Die fein gehackten Petersilienblätter zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Jeweils 1 gehäuften Löffel dieser Mischung als Küchlein in eine beschichtete Pfanne setzen, in Öl auf beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Den Joghurt am besten bereits 1 oder 2 Tage vorher in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb im Kühlschrank abtropfen lassen. Dann schmeckt er noch kräftiger und intensiver und hat die richtige Konsistenz zum Dippen. Die Molke natürlich auffangen, schmeckt übrigens köstlich und macht eine schöne Haut!

Den Joghurt mit einem Schuss Olivenöl, Zitronensaft und eventuell der Zitronenschale mischen, würzen und die fein gehackten Kräuter untergeben. In einer kleinen Schüssel dazu reichen.

Tipp:

Lauchwurzel-Happen

Die Wurzelenden vom Lauch zunächst gut säubern, abspülen und gut abtrocknen. Dann die Wurzel in eine Schüssel mit etwas Mehl geben, sodass sie ein dünner Mehlfilm umhüllt. Schließlich im heißen Fett 2 x frittieren, damit sie richtig kross werden.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 27. Oktober 2018

Episode: Man nehme ein Bund Suppengrün