

Rote Ribel Süsskartoffelrösti mit Kräuterfrischkäse

für 4 Personen

Zutaten:

3 dl Milchwasser

½ Teelf. Salz

250g Ribelmais

15 - 25g Kochbutter

350g - 400g Süsskartoffeln

200g - 300g Randen gekocht (1 mittlere Knolle)

½ bis 1 Becher Sauerrahm oder Frischkäse oder Quark

Koriander oder andere Kräuter

Koriander gemahlen, Kreuzkümmel, 1 Pr. Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Ribelmais und Salz in einer Schüssel mischen und mit kochendem Milchwasser übergießen und verrühren (anbrühen). Für mindestens 3 - 6 Stunden zugedeckt stehen lassen
2. Nach 3 - 6 Std. die Butter in der Bratpfanne schmelzen und die Riblemasse ca. 10 Min. braten (ribeln)
3. Nach ca. 10 Minuten die geschälten Süsskartoffeln mit der Röstiraffel dazu reiben, ungefähr 10 Minuten weiterbraten
4. Nach 10 Minuten die gekochte, geschälte Randenknolle dazuraffeln und nur noch kurz vermischen und weiterbraten
5. Mit Salz, Kreuzkümmel, gemahlenem Koriander und einer Prise Cayennepfeffer würzen
6. Die Rösti mit Kräuterfrischkäse anrichten

Tipp:

Mit Kräutersauerrahm serviert ist das Gericht ein wunderbar regenerierendes Abendessen, mit Spiegelei und Speck ein aktivierendes Frühstück oder Mittagessen

