

Rezept

Knusprige Rösti aus Hafergrütze mit Kurkuma (vegan)

von greenysherry.com

ZUTATEN

Für ca. 15-20 Rösti

- 200 gr Hafergrütze (z.B. von Brügglen)
- 1 EL Haferkleie
- 1 große Möhre
- 1/2 Stange Lauch (alternativ 1 Zwiebel)
- 1 Leinsamen-"Ei" (1 EL Leinsamenmehl/schrot mit 2 EL Wasser verquirlt)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp Kümmel, gemahlen
- 1 gestr. TL Kurkuma-Pulver
- Pflanzendrink (ich habe Haferdrink verwendet)
- 1 EL Tapioka-Stärke (alternativ Stärkemehl)
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- etwas frische Petersilie
- optional: Chilli Flocken
- Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

- Grütze für mindestens vier Stunden (oder über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und Grütze mit frischem Wasser spülen. Das Leinsamen-"Ei" zubereiten und einige Minuten andicken lassen.
- Möhren, Lauch (oder Zwiebel), Knoblauch, Petersilie fein raspeln (z.B. mit einer Küchenmaschine).
- Grütze, Gemüse und "Ei" mit allen restlichen Zutaten nun in einer großen Schüssel gut miteinander vermischen.
- Vorsicht mit den Händen: Kurkuma färbt ab (ggf. Handschuhe tragen)!
- Jetzt so viel Hafermilch hinzugeben, bis ein feuchter, aber fester Teig entsteht - ähnlich einem herkömmlichen Rösti (bzw. Reibekuchen)-Teig.
- Etwas Öl (z.B. Kokosöl) in einer Pfanne erhitzen und portionsweise Teig mit einem Esslöffel hinein geben. Die Teighäufchen vorsichtig flach drücken.
- Geduldig sein und die Röstis für ca. zwei Minuten auf einer Seite braten, bevor Ihr sie wendet. Sonst brechen sie schnell auseinander. Solange auf beiden Seiten braten, bis sie goldenbraun und knusprig sind. Anschließend zum Abtropfen auf ein Küchentuch legen.
- Mit knackigem Blattsalat und einem Kräuter-Dip servieren.

Guten Appetit!