



Steckrübenrösti mit veganem Kräuterquark

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 2-3 Personen

Für die Steckrübenrösti | ergibt ca. 9 Stück

- Reichlich Pflanzenöl zum Anbraten der Rösti
- 60 g Zwiebeln
- ca. 400 g Steckrübe
- 500 g festkochende Kartoffeln
- Ein kleines Bund Petersilie
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1 EL Kartoffelmehl
- Meersalz
- Schwarzer, grober Pfeffer
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 gestr. TL Kreuzkümmel

Für den veganen Kräuterquark | 2-3 Portionen

- 380 g Sojajoghurt (300 g zum Abtropfen/wird im Rezept erläutert) | ich benutze den Naturjoghurt der Firma Sojade
- 60 g Salatgurke
- Blätter von ca. 8 Stängeln Petersilie
- Ein Bund Schnittlauch
- 2 EL Zitronensaft
- Etwas Salz und Pfeffer
- 2 EL Lake von Sauren Gurken
- Ein halbes Beet Rettichsprossen

Tipp: Man kann natürlich ganz individuell die Kräuter für den Quark zusammen stellen. Auch Kerbel oder Dill schmecken herrlich. Da könnt Ihr Kräuter kombinieren wie Ihr wollt.

Zubereitung (Abtropfen des Sojajoghurt über nacht (oder Quarkalternative verwenden) + 25 Minuten Arbeitszeit)

Da die Herstellung des veganen Kräuterquarks mit dem Abtropfen von Joghurt einher geht, möchte ich mit diesem Arbeitsschritt beginnen. Den Sojajoghurt sollte man am Vortag zum Abtropfen ansetzen. Denn damit Sojajoghurt eine quarkähnliche Konsistenz erhält, muss ihm Flüssigkeit entzogen werden. Ich habe mir das früher recht kompliziert und langwierig vorgestellt, aber es ist eigentlich ganz einfach.

Am Tag, bevor man den Quark essen oder verwenden möchte, gibt man den Joghurt in einen Kaffeefilter, spannt den Filter über einen Mixbehälter, deckt den Joghurt mit Folie ab und stellt das Gefäß in den Kühlschrank. Das Ergebnis ist verblüffend, denn der Joghurt verliert in etwa die Hälfte seines Gewichts an Flüssigkeit (bei 300 g in etwa 150 ml) und das ganz von selbst, ohne irgendein weiteres Zutun. Dadurch wird der Joghurt schön fest - ähnlich wie Quark. Das sieht bei mir in etwa so aus:

Tipp: Man kann selbstverständlich auch ein Küchentuch statt des Kaffeefilters und ein ganz anderes Gefäß benutzen. Nur passt dieser Mixbecher mit dem Filter gut in den Kühlschrank und etwa 20 Stunden sollte der Joghurt schon abtropfen. Im Internet kann man eigens dafür hergestellte Abtropftücher bestellen. Aber die Kaffeefiltermethode ist günstig, einfach und funktioniert problemlos für Mengen bis zu 300 g Sojajoghurt.

1. Wenn der Sojajoghurt abgetropft ist, die Masse mit dem Löffel aus dem Caféfilter in eine Schüssel geben.

2. Für den Kräuterquark wird der abgetropfte Joghurt mit 80 g "normalem" Sojajoghurt vermischt. Nun hat er die perfekte Konsistenz. Ein Stück Salatgurke entkernen und die Gurke fein aufreiben. Die Gurkenraspeln in den "Quark" geben. Nun kommen noch 2 EL Gurken-Lake und etwa 2 EL Zitronensaft hinzu. Man kann natürlich beliebige Gartenkräuter verwenden. Ich habe ganz klassisch Petersilie gehackt, Schnittlauchröllchen geschnitten und beides mit einem halben Beet Rettichsprossen in den veganen Quark gemischt. Das Ganze dann mit Salz und etwas Pfeffer würzen und gegeben Falls nochmals mit Gurkenwasser abschmecken. Den Quark mit Kräutern bestreut servieren.
3. Nun zu den Steckrübenrösti. Für die Rösti werden Steckrübe und Kartoffeln geschält. Dann alle Knollen mit einer Küchenrappe in feine Raspeln reiben.
4. Die Steckrüben- und Kartoffelraspeln in eine große Schüssel geben. Eine Zwiebel schälen und fein Würfeln. Ein halbes Bund Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zwiebelwürfel und gehackte Petersilie zusammen mit etwas Kichererbsenmehl und Kartoffelmehl mit den Raspeln gut vermengen. Die Rösti-Masse mit reichlich Salz, schwarzem Pfeffer, süßem Paprikapulver, etwas Kreuzkümmel und gemahlenem Kümmel würzen. Alles gut miteinander vermengen.
5. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier auf die mittlere Schiene geben.
6. 3-4 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit der Hand die Raspelmasse leicht in Form bringen und mit etwas Schwung von der Handfläche in die Pfanne stürzen. Achtung: das Fett kann spritzen und ist heiß! Etwa 3-4 Rösti in die Pfanne geben. 3 Minuten anbraten, dann wenden und nochmals 3-4 Minuten fertig braten. Die Rösti danach in den Ofen auf das Backpapier geben. Hier garen sie noch etwas nach. Auf diese Weise alle Rösti fertig braten. Die letzten Rösti noch etwa 5 Minuten im Ofen lassen. Die ersten Rösti dann aber schon raus nehmen, damit sie nicht verbrennen. Rösti bei Bedarf auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen.
7. Rösti mit reichlich Kräuterquark und mit Kräutern garniert servieren.