

Genuss aus der Region: Kartoffel-Kimchi-Røsti mit Ræucherlachs!

Entdecken Sie das gesunde Rezept für Kartoffel-Kimchi-Røsti mit Ræucherlachs und Zitronenquark. Ideal für einen erfrischenden Sommer!



Deutschland - Ein neues, leicht zuzubereitendes Rezept für Kartoffel-Kimchi-Røsti erobert die Köpchen und verbindet rustikale Elemente mit sommerlicher Frische. Laut **Spddeutscher Zeitung** handelt es sich hierbei um eine innovative Kombination aus frisch geriebenen Kartoffeln, würzigem Kimchi, Ræucherlachs und einem erfrischenden Zitronenquark. Die Ernährungsexperten des Kartoffel-Marketing der deutschen Kartoffelproduzenten (KMG) empfehlen diese Alexander-Kreation, die nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund ist.

Kimchi, ein fermentierter Kohl aus der koreanischen Küche, zeichnet sich durch seine positiven Eigenschaften für die

Darmgesundheit aus. Die enthaltenen lebendigen Milchsäurebakterien fördern eine gesunde Verdauung. Fermentierte Lebensmittel wie Kimchi sind aus der modernen Ernährung nicht mehr wegzudenken. Sie tragen laut **NDR** zur Stärkung des Immunsystems bei und erhöhen die Vielfalt der Darmbakterien, was für die allgemeine Gesundheit von großer Bedeutung ist.

Gesunde Zutaten im Überblick

Das Rezept setzt auf eine Vielzahl nährstoffreicher Zutaten:

- 450 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 100 g Kimchi
- 50 g Kichererbsenmehl
- 1 Ei
- Sonnenblumenöl zum Braten
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- 150 g Räucherlachs
- Salz

Für den Zitronenquark:

- 200 g Quark (40 % Fett)
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung der Kartoffel-Kimchi-Røsti

Die Zubereitung ist einfach und beträgt insgesamt nur wenige Schritte, die aus Gempsevorbereitung, Mischung der Zutaten und dem Bratprozess bestehen. Die Kartoffeln werden zunächst gewaschen, geschält und fein gerieben, anschliessend leicht gesalzen. Dann die Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen, um ihn mit Quark, Salz, Pfeffer und Honig zu vermengen.

Die geriebenen Kartoffeln müssen gründlich ausgepresst werden, bevor sie mit dem gehackten Kimchi, Kichererbsenmehl und dem Ei vermischt werden. Nach einer letzten Abschmeckung mit Salz werden kleine Portionen in einer heißen Pfanne mit Öl knusprig gebraten.

Abgerundet wird das Gericht mit Röstis, die mit Räucherlachs und dem erfrischenden Zitronenquark serviert werden, garniert mit frisch geschnittenen Frühlingszwiebeln. Dieses Gericht ist nicht nur eine geschmackliche Offenbarung, sondern auch eine wahre Nährstoffbombe. Kartoffeln liefern vollwertige Kohlenhydrate und Vitamine, während die Omega-3-Fettsäuren des Räucherlachs und das Vitamin C der Zitrone das gesundheitliche Profil abrunden.

Zusammengefasst bietet das Kartoffel-Kimchi-Rösti eine spannende kulinarische Auswahl, die sowohl den Gaumen erfreut als auch gesundheitsfördernde Eigenschaften mit sich bringt. Ein weiteres Beispiel dafür, wie traditionelle und moderne Köche harmonisch zusammenarbeiten können.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	• www.sueddeutsche.de • die-kartoffel.de • www.ndr.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net