



Film auf www.youtube.com/bettybossichannel

Alsee-Rösti

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

800 g Gschwellti (vom Vortag), geschält

200 g geräucherte Forellenfilets

2 Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen

1 Teelöffel Salz

Pfeffer, nach Bedarf

Bratbutter zum Braten

4 frische Eier

1. Kartoffeln an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben.
2. Forellenfilets leicht zerzupfen, mit den Zwiebeln begeben, mischen, würzen.
3. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne von ca. 28 cm Ø heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Röstmasse beigegeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. anbraten, mithilfe einer Bratschaufel zu einem Kuchen formen, nicht mehr bewegen. Rösti offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weiterbraten.

4. Wendedeckel (siehe Tipp Seite 16) auf Pfanne legen, mit beiden Händen Deckel gleichmässig nach unten drücken, bis er auf der Rösti aufliegt. Deckel am Knauf festhalten, Pfanne wenden, sodass die Rösti auf dem Wendedeckel liegt. Wenig Bratbutter in die Pfanne geben, Rösti zurück in die Pfanne gleiten lassen, mit einem Löffel vier tiefe Mulden in die Masse drücken. Eier aufschlagen, vorsichtig einzeln in die Mulden geben, offen ca. 15 Min. fertig braten.

Pro Person: 10 g Fett, 22 g Eiweiss, 36 g Kohlenhydrate, 1321 kJ (316 kcal)



Falafel-Kuchen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

2 Dosen Kichererbsen (je ca. 250 g), abgspült, abgetropft

250 g Rüebl, in Würfeli

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

4 Esslöffel glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

2 Esslöffel Mehl

½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver

½ Teelöffel Kardamompulver

¼ Teelöffel Nelkenpulver

1 Teelöffel Salz

Pfeffer nach Bedarf

Bratbutter zum Braten

1. Kichererbsen portionenweise fein pürieren.
2. Rüebl und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mit den Kichererbsen mischen.

3. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne von ca. 24 cm Ø heiss werden lassen. Kichererbsenmasse in die Pfanne geben, mithilfe einer Bratschaufel zu einem Kuchen formen, offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten.

4. Wendedeckel (siehe Tipp Seite 16) auf Pfanne legen, mit beiden Händen Deckel gleichmässig nach unten drücken, bis er auf dem Kuchen aufliegt. Deckel am Knauf festhalten, Pfanne wenden, sodass der Kuchen auf dem Wendedeckel liegt. Wenig Bratbutter in die Pfanne geben, Kuchen zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 10 Min. fertig braten.

Dazu passen: Joghurtsauce und Salat.

Pro Person: 5 g Fett, 8 g Eiweiss, 26 g Kohlenhydrate, 742 kJ (177 kcal)