



## **Kartoffel-Zucchini Rösti im geistigen Tomatensüppchen**

### **Zutaten (für zwei Portionen)**

1 Zucchini  
2 mehligkochende Kartoffeln  
100 g Fetakäse  
4 vollreife Tomaten  
1 rote Zwiebel  
1 Bio-Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Haferflocken  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Eier  
2 EL Rapsöl  
8 Basilikumblätter

### **Zubereitung (circa 40 Minuten)**

Die Kartoffeln schälen und dann zusammen mit der Zucchini auf der Vierkantreibe grob reiben. Anschließend alles mit Salz und Pfeffer würzen und nach zehn Minuten leicht auspressen. Die ausgepresste Flüssigkeit in einem Schwung wegschütten. Dann bleibt am Boden der Schüssel etwas Kartoffelstärke übrig, die zum Röstiteig gegeben wird. Nun erst die Haferflocken, dann die Eier unter die Masse geben, vermischen und zum Schluß etwas Feta in Bröseln hinzugeben.

Jetzt das Rapsöl in eine Pfanne geben - zusammen mit je einem gehäuften Esslöffel der Kartoffel-Zucchini-Masse. Den Teig leicht plattdrücken und anbraten. Die Rösti unter Wenden in ungefähr fünf Minuten goldgelb braten und anschließend auf einem Küchenpapier entfetten.

Die Tomaten auf der groben Seite der Vierkantreibe solange reiben, bis nur noch die Schale übrig ist. Den herausfließenden Saft in einer Schüssel auffangen. Das Ganze mit einer sehr fein geschnittenen roten Zwiebel, zerriebenem Knoblauch und Zitronensaft abschmecken und zum Schluss mit gehacktem Basilikum pürieren. Den restlichen Feta als Einlage hineinbröseln. Das Tomatensüppchen wird abschließend im Eiswasserbad heruntergekühlt.

### **Nährwerte pro Portion**

432 kcal – 25,5 g Fett – 19 g Eiweiß – 28,5 g Kohlenhydrate  
Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.