

## Rezept: Kürbis-Rösti mit Kräuterquark und frischem Salat (5 Portionen)

---

### Zutaten Kürbis-Rösti

625 g festkochende Kartoffeln  
625 g Kürbis-Fruchtfleisch (zum Beispiel Hokkaido)  
3 Eier  
25 g Dinkel-Vollkornmehl  
Salz & Pfeffer  
Muskatnuss oder Kürbisgewürz  
3 EL Olivenöl



vegetarisch

### Zutaten Kräuterquark

1 Bund frische Kräuter, zum Beispiel Schnittlauch oder Petersilie  
1 Bio-Limette oder Bio-Zitrone  
500 g Quark (20 % Fett)  
5 EL Mineralwasser mit Kohlensäure  
Salz & Pfeffer

### Zutaten Salat

1 roter Salat, zum Beispiel Lollo Rosso oder Eichenblattsalat  
5 EL Öl, zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl  
1 Bio-Zitrone oder Bio-Limette  
75 g Joghurt (½ kleiner Becher)  
Salz & Pfeffer

## Zubereitung Kürbis-Rösti

1. Die Kartoffeln schälen.
2. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne entfernen.
3. Kartoffeln und Kürbis grob in eine große Schüssel raspeln.
4. Die Eier und das Mehl dazu geben und gut vermengen.
5. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Es kann auch ein fertiges Kürbisgewürz genommen werden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen, eine Portion Teig in die Pfanne geben und mit dem Kochlöffel zu einem festen Rösti formen.
7. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 5 Minuten backen. Auf diese Weise 5 Rösti backen.
8. Die Rösti auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die gebackenen Röstis auf ein Backblech oder einen Teller legen und im Ofen warmhalten (60 Grad Umluft oder 80 Grad Ober- und Unterhitze).

## Zubereitung Kräuterquark

1. Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Die Limette oder Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Den Quark mit dem Abrieb, dem Saft, den Kräutern und dem Mineralwasser verrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zubereitung Salat

1. Den Salat gründlich waschen, in mundgerechte Stückchen zupfen und in eine große Schüssel geben.
2. Öl und Joghurt cremig rühren.
3. Die Zitrone oder Limette auspressen und den Saft dazugeben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat gießen und gut durchmischen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)