



farmgoodies
So entsteht das Gute

🍴 RÜBENRÖSTI MIT WILDSPINAT UND RAPSÖL

Erstellt am 26.08.2020

Geschätzte Lesedauer: 1 Minute

🕒 30 min 🌱 vegetarisch 🍴 mittel
Gericht für die Detox-Heilkost aus dem Buch
"Fasten für ein neues Lebensgefühl"
Elisabeth Rabeder - Leiterin Curhaus der
Marienschwestern, Bad Mühlacken
www.tem-zentrum.at



Für das Rösti:

- 2 Kartoffeln, geschält
- 2 Mairüben oder Herbstrüben (geschält)
- Kräutersalz, etwas. Muskatblüte (Macis)
- 3 EL FARMGOODIES Bio-Rapsöl

Für den Wildspinat

- 2 handvoll Wildspinat - z.B. weiße Taubnessel, Brennessel, Brunnenkresse, weißer Gänsefuß, guter Heinrich, Gundelrebe
- 2 EL FARMGOODIES Bio-Rapsöl
- Kräutersalz, Koriandersamen (gemörsert), Gänseblümchen zum Garnieren

Zubereitung:

- Kartoffeln u. Rüben raspeln, gut ausdrücken und mit Kräutersalz und Macis würzen.
- Das aufgefangene Wasser 5 Minuten stehen lassen – die abgesetzte Stärke unter die Röstmasse rühren.
- In einer Pfanne etw. Rapsöl erhitzen u. kleine Röstis von beiden Seiten braten.
- Wildspinatblätter putzen, in der Pfanne mit Rapsöl kurz durchschwenken.
- Mit Kräutersalz u. Koriandersamen abschmecken, anrichten.
- Garnieren mit Gänseblümchen od. Kressesamen

2026 © All Rights Reserved