



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Schweizer Rösti von rohen Kartoffeln – von der Kartoffel zur Rösti in unter 20 Minuten

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 126 kcal

Zutaten

600 g geschälte, festkochende oder vorwiegend festkochende Kartoffeln mit kaltem Wasser bedeckt zwischengelagert

2 Esslöffel Bratbutter

Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat, Thymian

Zubereitung

1. Eine dicke Bratpfanne mit ca. 24 cm Durchmesser auf mittlerer Hitze (bei einer Skala von 1 – 10 auf ca. 7 – 8) ca. 5 Minuten vorheizen lassen.
2. Währenddessen die Kartoffeln mit einer groben Raffel –«Röstiraffel»- in möglichst lange Späne raffeln und mit den Händen oder in einem Passiertuch die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
3. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und ein wenig Thymian würzen und gut vermengen.
4. Die heiße Pfanne (ca. +220 °C, Leidenfrosteffekt, Du weißt Bescheid) mit einem öl-feuchtem Tuch ausreiben, soviel Bratbutter begeben, dass der Boden knapp bedeckt ist, und die Kartoffelmasse in die Pfanne geben.
5. Jetzt mit einem Spachtel sofort die Masse von der Pfannenwand entfernen und die Rösti formen und etwas andrücken, sodass alles gut zusammenhält.
6. Für 2 – 4 Minuten einen Deckel aufsetzen. Durch die gestaute Feuchtigkeit garen die zerkleinerten Kartoffeln sehr schnell.
7. Wenn die Kartoffeln weich sind, was Du durch das Einstechen mit einem spitzen Messer erfühlen kannst, den Deckel abnehmen, die Rösti vorsichtig vom Boden lösen und nochmals etwas Fett am Rand entlang begeben.
8. Nach ca. 6 – 8 Minuten bei mittlerer Hitze die Rösti drehen. Dazu mit dem Spachtel kontrollieren, dass sich die Rösti vom Pfannenboden gelöst hat und aus dem Handgelenk die Rösti mit einem Schwung um

180° drehen.

9. Wer sich das noch nicht zutraut, nimmt die Kartoffelmasse mit einem trockenen mehrlagigen Tuch über dem Arm auf den Deckel aus der Pfanne, gibt wieder etwas Fett bei und lässt die Rösti vom Deckel vorsichtig zurück in die Pfanne rutschen.

Achtung: Verbrennungsgefahr, heißes Fett kann sofortige Verbrennungen 3. Grades verursachen.

Also schütze Deinen Arm gut.



Ein Traum

10. Die andere Seite weitere 5 – 8 Minuten goldbraun ausbacken und auf einen vorgewärmten Teller anrichten.

Wie kannst Du dieses Rezept variieren?

Du kannst die Rösti als Beilage oder als Hauptdarsteller servieren. Als vegetarischer Hauptgang wird Rösti gerne mit Gemüse und Raclettekäse überbacken oder mit Spiegeleiern serviert. Natürlich kann man die Kartoffelmasse mit gebratenem Speck ergänzen oder Gemüse einbauen. In der Schweiz ist es abhängig von der Region und den Familientraditionen, ob eine Rösti aus rohen oder vorgekochten Kartoffeln gebraten wird.



Speck passt immer dazu

Mein Geheimtipp:

Serviere die Rösti direkt oder lass sie unbedeckt bei Raumtemperatur stehen, um danach beispielsweise mehrere Rösti zusammen nochmals im Ofen bei Heißluft kross und heiß zu backen. Wenn Du den Deckel wegnimmst, bevor die Kartoffeln gar sind oder Du zu viel Masse auf einmal herstellst, kann sich die Kartoffel braun verfärben. Das passiert auch, wenn Du zu viel rohe Masse herumstehen hast, deshalb werden Kartoffeln nach dem Schälen auch mit kaltem Wasser bedeckt gelagert.

Trainingstipps für alle Wagemutigen

Pancakes oder Rösti wie im Comic mit einem Wurf in der Luft zu drehen, macht unglaublich viel Freude – wenn es klappt :-). Gleichzeitig kann es aber auch gefährlich werden oder schiefgehen. Für mich gehört das dazu und ich freue mich auch heute noch jedes Mal wie ein kleines Kind, wenn wieder einmal alles gut gegangen ist, auch nachdem ich es lange nicht mehr gemacht habe.

Falls Du es gerne lernen möchtest, fang mit einem kleinen Pfannendurchmesser an und verwende z. B. einen passenden Pfannenuntersetzer als Testobjekt. Damit kannst Du den Bewegungsablauf gefahrlos üben. Die häufigsten Fehler und Gründe, warum es gefährlich wird, sind:

- Die Rösti klebt noch in der Pfanne, deshalb vorher mit dem Spachtel oder durch Rütteln an der Pfanne kontrollieren, dass sie sich komplett gelöst hat.
- Zu viel Fett in der Pfanne ist extrem gefährlich bei diesem Manöver, deshalb nur machen, wenn die Pfanne gerade «trocken» wirkt.
- Die Masse wurde vorher nicht gut angedrückt und löst sich durch die wirkenden Kräfte beim Wurf und der Drehung.
- Die Bewegung beim Drehen in der Luft und beim Schwenken von Lebensmitteln in der Pfanne wird verwechselt.

Trockenübungen mit einem ungefährlichen Testobjekt machen also Sinn. In diesem Sinn viel Spaß und möge der Kochlöffel mit Dir sein. Deine Gäste werden sicherlich beeindruckt sein.

Viel Spaß beim Nachkochen. Schreib mir doch, wie es Dir gelungen ist und ob Du Deine erste “Rösti-Wende” geschafft hast.

Dein Felix

P.S.: Ich lege viel Wert auf Küchenhygiene. Wenn Du dazu mehr erfahren möchtest, dann kannst Du hier in dieser Podcast Episode auf unserem YouTube-Kanal mehr erfahren (abonniere gern direkt unseren Kanal):