

Süßkartoffelrösti

Zubereitungszeit: 15 min

Möglich für: 1.-6. Woche

Zutaten

50-300g	Rohe Süßkartoffeln (siehe Tipp)
3	Eiklar
70-150g	Parmaschinken ohne Fettrand (siehe Tipp)
40g	Magerquark
1	Mittelgroße Zwiebel
1 Packung / 1 Bund	Tiefkühlkräuter oder frischer Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen, mit einer Raspel grob Raspeln und mit Küchentüchern gut ausdrücken
2. Zwiebel fein würfeln
3. Beides in einer Schüssel mit dem Eiklar vermengen und gut mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen
4. Esslöffelgroße Portionen in einer leicht gefetteten Pfanne knusprig braten
5. In der Zeit den Quark mit etwas Wasser cremig rühren und die Kräuter und Gewürze hinzugeben
6. Eine Portion des Quarks auf das Rösti geben und mit dem Parmaschinken belegen

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 100g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 50g. Bitte verwende die vorgegebene Menge der Kohlenhydrate aus deinem Ernährungsplan und beachte, dass bei Kartoffeln, die doppelte Menge verwendet wird. Die im Plan angegebene Menge an Gemüse bitte zusätzlich verzehren.