1A+1B

Vegetarisch

Rösti mit gebratenen Zwiebeln, Kastanienchampignons und Tzatziki

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Gurke reiben und abtropfen lassen. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch pressen. Die Champignons in Scheiben und die Petersilie fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs andünsten. Die Champignons und den Schmelzkäse hinzufügen und mit Pfeffer und Salz würzen. Ca. 3-4 Minuten braten. Den Inhalt des Rösti-Beutels in den Shake-Becher geben, mit 75 ml Wasser mischen und gut schütteln. Dann in die Pfanne geben. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren anbraten. Den griechischen Joghurt in eine kleine Schüssel geben und Mayonnaise, Gurke, den restlichen Knoblauch und Petersilie hinzufügen. Gut umrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Tzatziki zum Rösti und dem Salat servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle rösti
- [ ] 150 g Kastanienchampignons
- [ ] 25 g Gurke
- [ ] 50 g Salat
- [ ] 2 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 1 TL Mayonnaise
- [ ] 3 TL Schmelzkäse 20+
- [ ] ½ Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 TL glatte Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**317 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**28 g**