

Berner Rösti (histaminarm)



Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 20 Min. | Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 800 g festkochende Kartoffeln
- Meersalz & weißer Pfeffer
- 80 g Butter

Zubereitung:

1. Waschen Sie die Kartoffeln gründlich ab.
2. Erhitzen Sie in einem Topf Wasser und kochen die Kartoffeln darin für 20-25 Minuten gar. Anschließend abgießen und schälen. Die Kartoffeln erkalten lassen und danach mit einer Reibe raspeln.
3. Die Zwiebel schälen und mit den geraspelten Kartoffeln vermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen und acht cm dicke Kugeln daraus formen.
4. Erhitzen Sie in einer Pfanne die Butter und legen die Kugeln hinein. Drücken Sie diese anschließend platt und backen die Röstis von allen Seiten goldbraun aus.

Genuss-Tipp: Haben Sie schon einmal Süßkartoffel-Röstis probiert? Das funktioniert genauso wie die originalen Berner Röstis, sind jedoch auch eine andere Alternative. Ersetzen Sie die Kartoffeln einfach durch Süßkartoffeln.

Dieses tolle Rezept für Berner Röstis (histaminarm) stammt aus unserem Buch *“Genussvoll kochen bei Histaminintoleranz: Das umfassende Kochbuch zur histaminarmen Ernährung“*