Spargelrösti mit Kräuter-Dip

Zutaten

Als Vorspeise für 4 Personen,
als Hauptspeise für 2 Personen:
500 g Kartoffeln (festkochend)
250 g grüner Spargel
2 EL Vollkorn Haferflocken
etwas Sojacuisine (wahlweise auch Hafer- oder Reiscuisine)
1 TL „gute Laune Kräuter“
etwas Salz und Pfeffer
3 EL Olivenöl (für die Pfanne)

Zubereitung

Geschälte Kartoffeln grob raspeln und den grünen Spargel in dünne schräge Streifen schneiden. Alle Zutaten vermischen und mit Kräuter, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach etwa je 2-3 EL der Masse in eine beschichtete Pfanne geben und mit einem Pfannenwender flach andrücken. Die Rösti bei mittlerer Hitze braten bis sie anfangen braun zu werden.

Für den Dip:
180 ml Sojacuisine
etwas Zitronensaft
1 TL frisch geriebene Zitronenschale
etwas Salz und Pfeffer
nach Belieben Chilisalz
1 EL frisch gehackte Kräuter (z.B. Dill, Basilikum, Petersilie)

Dip:
Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für eine schärfere Variante kann etwas Chili-Salz verwendet werden. Zum Schluss die fein gehackten Kräuter dazu geben.