



Rezept zum optimalen Teller

Mistkratzerli mit Zitronen-Rüebli, Ofenkartoffeln und Salat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	620 kcal
Eiweiss	31 g
Kohlenhydrate	51 g
Fett	30 g

In % der Gesamtenergie

20%
33%
44%



Rezept zum optimalen Teller

Mistkratzerli mit Zitronen-Rüebli, Ofenkartoffeln und Salat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Braten im Ofen: ca. 60 Minuten

Zutaten:

- 2 kleine Schweizer Mistkratzerli (pro Person ½ Stück)
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Paprikapulver mild
- Salz
- 1 kg Rüebli, geschält, in Scheiben
- 2 Bio-Zitronen
- 800 g Kartoffeln, festkochend, gewaschen und geviertelt
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz
- Rosmarinnadeln

Salat:

- 200 g grüner Blattsalat, gerüstet

Sauce:

- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 2 EL Balsamico weiss
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 06.2019

Zubereitung:

Olivenöl mit Paprikapulver und Salz verrühren. Die Mistkratzerli damit gleichmässig bestreichen und in einen Bräter geben.

Die Zitronen heiss abwaschen, Schale sehr dünn mit einem Sparschäler schälen, weisse Zitronenhaut entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Kartoffelhälften mit Olivenöl bestreichen, salzen und zusammen mit den Rüebli-scheiben, Zitronenschale, Zitronenfruchtfleisch und den Rosmarinnadeln zu den Mistkratzerli geben.

Alles im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 50 Minuten lang garen. Herausnehmen, Mistkratzerli halbieren und mit Rüebli und Ofenkartoffeln anrichten. Den grünen Blattsalat mit der Salatsauce vermengen und dazu servieren.



Schweiz. Natürlich.