



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Rezept zum ausgewogenen 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 ausgewogenen 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



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 Rüeblischeiben, 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.

