



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 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.