



Rezept zum ausgewogenen Teller

Papet Vaudois



Nährwertangaben pro Portion

Energie	550 kcal	
Eiweiss	22 g	16%
Kohlenhydrate	42 g	31%
Fett	31 g	51%

In % der Gesamtenergie





Rezept zum ausgewogenen Teller

Papet Vaudois

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten

1	Waadtländer Saucisson (à ca. 350 g)
2	kleine Zwiebeln
1 TL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1 kg	Lauch
2 dl	Weisswein
3 dl	Fleischbouillon
1 kg	Kartoffeln, z.B. Charlotte
1 TL	Weissweinessig
½ Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer, Muskat

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hocherhitzen



Zubereitung

Saucisson in noch kaltes Wasser geben, erhitzen und knapp unter dem Siedepunkt ca. 30-40 Minuten ziehen lassen. Lauch längs halbieren, waschen, rüsten und in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen und hacken.

Zwiebeln fein hacken und im Öl andünsten, Lauch und Kartoffeln beigeben, mitdünsten. Mit Wein und Bouillon ablöschen und 15-20 Minuten köcheln lassen.

Essig und gehackte Petersilie beifügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Lauch-Kartoffelgemüse auf vorgewärmte Teller geben und die Saucisson in Scheiben darauf anrichten.

