



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Zürcher Geschnetzeltes mit Röstli und Salat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	550 kcal
Eiweiss	31 g
Kohlenhydrate	41 g
Fett	26 g

In % der Gesamtenergie

23%
31%
43%



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti und Salat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten

Zürcher Geschnetzeltes:

- 400 g Fleisch vom Schweizer Kalb
(z.B. aus der Nuss)
- 250 g Champignons gerüstet
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 EL HOLL-Rapsöl*
- 1,5 dl trockener Weisswein
- 1,5 dl Halbrahm
- 1 dl Milch Drink
- 1dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Peterli

Rösti:

- 1 kg Kartoffeln festkochend oder
halbfestkochend
- 3 EL HOLL-Rapsöl*
- 1 TL Salz
- 100 g Zwiebeln

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen



Salat:

- 300 g grüner Salat gerüstet
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Mais abgetropft,
- 50 g Gurke gerüstet in Scheiben
- wenig Salz

Zubereitung

Das Kalbfleisch in feine Streifen schneiden und leicht pfeffern. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kalbfleischstreifen darin portionsweise anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Zwiebeln und Champignons in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten. Mit Weisswein ablöschen, Halbrahm, Milch und Bouillon zugeben und cremig einkochen.

Fleisch in die Sauce geben, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit gehacktem Peterli bestreut servieren.

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser gar kochen und anschliessend schälen. Die Kartoffeln reiben. Zwiebel schälen, fein hacken und mit den Kartoffeln und Salz vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse hineingeben und zu einem Kuchen drücken.

So lange braten lassen, bis die untere Seite knusprig braun ist. Rösti auf einen Teller gleiten lassen, wenden und auf der zweiten Seite anbraten. Noch heiss servieren.

Für den Salat gerüstetes Gemüse mit Balsamicoessig, Öl und Salz vermengen und dazu servieren.