



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Hüttenkäse zu Gschwellti mit Gemüsesticks



Nährwertangaben pro Portion

Energie	445 kcal
Eiweiss	29 g
Kohlenhydrate	45 g
Fett	14 g

In % der Gesamtenergie

28%
43%
29%





Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Hüttenkäse zu Gschwellti mit Gemüsesticks

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten

Kartoffeln:

800 g festkochende Kartoffeln (z.B. Charlotte)

Hüttenkäse:

250 g junge Spinatblätter

1 grosse Zwiebel

1 Knoblauchzehe

15 g Butter

600 g Hüttenkäse (Cottage Cheese)

1 gehäufte EL Rosinen

30 g Pinienkerne

Salz, Pfeffer, Paprika edelsüss,
Muskatnuss

Gemüsesticks:

2 kleine Rüebli

¼ Gurke

1 Kohlrabi

2 Stangensellerie



Zubereitung

Kartoffeln waschen und im Dampfkochtopf zubereiten.

Spinat waschen, Zwiebel und Knoblauch hacken und in der Butter dämpfen bis die Blätter zusammengefallen sind. Salzen, Saft abgiessen, auskühlen lassen.

Hüttenkäse mit Rosinen und Pinienkernen mischen, würzen. Kalte Spinatmasse darunter rühren.

Gemüse waschen, rüsten und in Stäbchen schneiden.

Tipp: Anstelle von frischem Spinat kann auch Tiefkühl-Blattspinat verwendet werden.