

Ofenkartoffeln mit ...



Mangoketchup

SAUCE FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Mango
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 400 g geschälte gehackte Tomaten aus der Dose
- 2 EL Apfelessig
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 TL Sambal Oelek
- Salz zum Abschmecken**

Mango schälen. Fruchtfleisch vom Kern und in Stücke schneiden. Zwiebel hacken. Im Öl andünsten. Mango und Tomaten begeben. Mit Essig ablöschen. Nelken, Lorbeerblatt, Salz, Zucker und Sambal begeben. Ca. 1 Stunde offen köcheln lassen. Nelken und Lorbeerblatt herausnehmen. Masse mit Salz abschmecken und fein pürieren.

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten
+ ca. 1 Stunde köcheln lassen
Pro Portion ca. 2 g Eiweiss, 3 g Fett,
19 g Kohlenhydrate, 450 kJ/110 kcal



Kressesauce

SAUCE FÜR 4 PORTIONEN

- 2 dl Sauer-Halbrahm
- 100 g Halbfettquark
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ TL Kräutersalz
- ¼ TL Pfeffer
- 200 g Kresse
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken**

Sauerrahm und Quark mischen. Knoblauch dazupressen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Von der Kresse etwas für die Garnitur beiseitestellen. Restliche Kresse hacken und unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit beiseitegestellter Kresse bestreuen.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten
Pro Portion ca. 6 g Eiweiss, 11 g Fett,
4 g Kohlenhydrate, 900 kJ/140 kcal

Koteletts mit ...



Zitronengras-Rahm-Sauce mit Frühlingszwiebeln

SAUCE FÜR 4 PORTIONEN

- 2 EL Erdnüsse
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 dl Kalbsfond
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Erdnussöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Weissmehl
- 2,5 dl Halbrahm

Erdnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Beiseitestellen. Zitronengras in feine Streifen schneiden. Mit Fond aufkochen und ca. 10 Minuten auf 1,5 dl einkochen lassen. Fond absieben. Frühlingszwiebeln längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Etwas für die Garnitur beiseitestellen. Rest im Öl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Mit Mehl bestäuben. Mit dem Kalbsfond ablöschen. Rahm dazugiesen. Unter Rühren zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den beiseitegestellten Frühlingszwiebelstreifen sowie den Erdnüssen servieren.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten
Pro Portion ca. 6 g Eiweiss, 22 g Fett,
6 g Kohlenhydrate, 1050 kJ/250 kcal

Ofenkartoffeln für 4 Personen

Backofen auf 180 °C vorheizen. Blech mit einem grossen Stück Alufolie belegen. 800 g Kartoffeln daraufgeben und mit grobem Meersalz bestreuen. In die Alufolie einschlagen. Im Ofen 50-60 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob die Kartoffeln gar sind.

Koteletts für 4 Personen

4 Schweinskoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. In Bratbutter bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Minuten braten.