



Gurke mit Bratkartoffelsalat

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Bratkartoffelsalat

Bratbutter zum Braten

400 g Frühkartoffeln, in ca. 1 cm grossen Würfeln

½ Teelöffel Salz

300 g geschnetzeltes Schweinefleisch

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Sauce

1 Esslöffel grobkörniger Senf

4 Esslöffel Aceto balsamico bianco

5 Esslöffel Olivenöl

¾ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

200 g Cherry-Tomaten, geviertelt

½ Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt

2 Gurken, mit dem Sparschäler mehrmals längs eingekerbt, längs halbiert

1. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kartoffeln begeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. goldbraun braten. Zugedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze weich dämpfen, salzen, herausnehmen, etwas abkühlen.
2. Evtl. wenig Bratbutter begeben, heiss werden lassen (siehe «Gewusst wie»). Fleisch portionenweise bei grosser Hitze ca. 3 Min. braten, würzen, herausnehmen, etwas abkühlen.
3. Senf, Aceto und Öl in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.
4. Cherry-Tomaten, Petersilie, Bratkartoffeln und Fleisch daruntermischen.
5. Gurkenhälften mit einem Kugelausstecher grosszügig entkernen, mit dem Bratkartoffelsalat füllen.

Pro Person: 20 g Fett, 21 g Eiweiss, 27 g Kohlenhydrate, 1563 kJ (374 kcal)



Gewusst wie: Kein Rätseln mehr, ob das Fett in der Pfanne schon heiss genug ist zum Braten des Geschnetzeten! Bei der neuen, hochwertig beschichteten Bratpfanne «ready» leuchtet am Stiel automatisch der Betty Bossi Schriftzug rot auf, sobald die perfekte Hitze erreicht ist.

Bestellmöglichkeit bei Betty Bossi, Die Ideenküche, 6009 Luzern oder online unter www.bettybossi.ch