

Überbackene Gschwellti mit Rosmarin

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Überbacken: ca. 10 Min.
Beilage für 4 Personen

(im grossen Bild links)

Gschwellti

ca. 8 dl **Wasser** in einer Pfanne aufkochen

8 mehlig kochende Kartoffeln
(ca. 800 g, von möglichst
gleicher Grösse)

unter fliessendem Wasser bürsten. Kartoffeln ins siedende Wasser geben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Min. weich kochen. Kartoffeln abtropfen

Schneller: Gschwellti im Dampfkochtopf oder im Mikrowellengerät zubereiten (siehe unten).

Gschwellti

etwas abkühlen, flach drücken (siehe Tipp), auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen

3 Esslöffel **Olivenöl**
1½ Esslöffel **Rosmarin**, fein gehackt
½ Teelöffel **Salz**

alles verrühren, über die Gschwellti träufeln

Überbacken: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Pro Person: 9 g Fett, 4 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 999 kJ (239 kcal)

Varianten: **Zigerkartoffeln** (im grossen Bild, Mitte)

1 Portion **Gschwellti** vorbereiten wie oben. Mit 2 Prisen **Salz** salzen. 85 g **Zigerbutter** (Zibu) auf den Gschwellti verteilen. Überbacken wie oben.

Pro Person: 8 g Fett, 7 g Eiweiss, 35 g Kohlenhydrate, 989 kJ (237 kcal)

Sardellenkartoffeln (im grossen Bild rechts)

1 Portion **Gschwellti** vorbereiten wie oben. 1 Dose **Sardellenfilets** (ca. 30 g), kalt abgespült, abgetropft, fein gehackt, 5 Esslöffel **Mandelblättchen**, 1½ Esslöffel **Öl** und wenig **Pfeffer** mischen, auf den Gschwellti verteilen. Überbacken wie oben.

Pro Person: 11 g Fett, 8 g Eiweiss, 35 g Kohlenhydrate, 1135 kJ (272 kcal)

Gschwellti im Mikrowellengerät zubereiten: eignet sich für kleine Portionen.

3–4 kleinere Gschwellti tropfnass in eine Schüssel mit Deckel geben, bei 600 Watt 8–10 Min. garen.

Gschwellti im Dampfkochtopf zubereiten: Wasser bis zum Siebeinsatz des Dampfkochtopfs einfüllen, aufkochen. Kartoffeln bis max. zu $\frac{2}{3}$ Höhe einfüllen, Topf verschliessen. Ab Erscheinen des 2. Rings je nach Grösse 7–12 Min. garen (2 rote Ringe müssen immer sichtbar sein). Topf von der Platte nehmen, geschlossen stehen lassen. Erst öffnen, wenn sich das Ventil ganz gesenkt hat.

Hinweis: Topf langsam und nicht mit kaltem Wasser abkühlen. So platzen die Schalen der Kartoffeln weniger.



Tipp

Kartoffel auf ein Backpapier legen, mit demselben Papier bedecken. Kartoffel sorgfältig mit der flachen Hand auf eine Höhe von ca. 3 cm flach drücken.