

Rindergeschnetzeltes in Rosmarinsoße

mit Ofen-Bratkartoffeln und fruchtigem Feldsalat

Vorhang auf für unser Lieblingsgemüse der Woche: den Feldsalat! Kombiniert mit knusprigen Bratkartoffeln aus dem Ofen passt dieses wunderbar herzhafte Gericht ganz wunderbar in den Winter und ist perfekt für die kühleren Tage. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



An Tag 1-5 kochen kalorienarm, ballaststoffreich







.



Rosmarin



Feldsalat



Birn



I/auahha



Ralsamico_Crome



Sahno



7itrone



Frühlingszwiebe

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Frühlingszwiebel [Ursprungsl. ITA]	1	2
Zitrone [Ursprungsl. ESP]	1/2 🕀	1
Rindergeschnetzeltes	250 g	500 g
Rosmarin [Ursprungsl. ISR]	1 Zweig	2 Zweige
Sahne 7)	100 ml 贵	200 ml
Karotte [Ursprungsl. DE]	1	2
Birne (Abate) [Ursprungsl. ITA]	1	2
Feldsalat	75 g	150 g
Balsamico-Creme 1)	6 ml	12 ml

Nährwerte	pro Portion (ca. 650 g)	pro 100 g	
Brennwert (kJ/kcal)	2561/630	338/83	
Fett (g)	24	3	
- davon ges. Fettsäu	ren (g) 9	1	
Kohlenhydrate (g)	62	8	
davon Zucker (g)	6	1	
Eiweiß (g)	35	4	
Ballaststoffe (g)	8	1	
Salz (g)	2	0	
Allergene: 1) Gluten 7) Lactose			

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ...

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird ...

Backofen, Backpapier, Backblech, große Pfanne, Gemüsereibe, große Schüssel



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

Verwende die restliche Menge anderweitig.



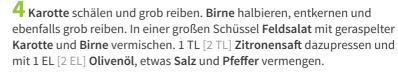
1 Ungeschälte **Kartoffeln** in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander schräg in Ringe schneiden. Kartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen. in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden. In den letzten 5 Min. der Backzeit weiße Frühlingszwiebelringe unter die Kartoffelscheiben mischen und zusammen fertig backen.



In der Zwischenzeit: Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren.



In einer großen Pfanne 1 TL [2 TL] Öl erhitzen, Rindergeschnetzeltes darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Rosmarinzweig und etwas Zitronenschale zugeben, Hitze reduzieren und mit Sahne ablöschen. Soße für ca. 5 Min. leicht einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann Rosmarinzweig entfernen.





5 Ofen-Bratkartoffeln auf Teller verteilen, Rindergeschnetzeltes mit Rosmarinsoße dazu anrichten, grüne Frühlingszwiebelringe darüberstreuen. Feldsalat mit Balsamico-Creme beträufeln und dazu. reichen, dann genießen.