

Rezept
Betty Bossi
exklusiv für Coop

KRÄUTERHACKTÄTSCHLI MIT LORBEER-KARTOFFELN

Handarbeit vom Feinsten: die Zutaten gut mischen und zu den Hacktätschli formen. Zusammen mit den fein gewürzten Kartoffeln wirds eine bodenständig gute Mahlzeit.

Zutaten

Für 4 Personen:
pro Person
ca. 2724 kJ/651 kcal

400 g gemischtes Hackfleisch*
150 g Quark nature*
2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot* (ca. 70 g)
1 kleines Ei*, verklopft
1 Bund Petersilie*
1 EL Basilikumblätter*
1 EL Majoranblättchen*
1 Knoblauchzehe*, gepresst
1½ TL Kräutersalz*
wenig Pfeffer*
Olivenöl* zum Braten

2 EL Kräuterweinessig*
4 EL Olivenöl* (ca. 40 g)
1 Zwiebel* (ca. 80 g), fein gehackt
1 Knoblauchzehe*, fein gehackt
4 Tomaten* (ca. 450 g)
¼ TL Kräutersalz*
wenig Pfeffer*

800 g fest kochende Kartoffeln*, ungeschält
1 Zwiebel* (ca. 80 g)
3 EL Olivenöl* (ca. 30 g)
½ TL Curry*
1 TL Salz
6 Lorbeerblätter*

Vor- und Zubereitungszeit:

ca. 55 Minuten
Backen: ca. 25 Min.



*Diese Zutaten sind als Naturaplan-Produkte erhältlich.

Zubereitung

Kräuterhacktätschli:
Hackfleisch und Quark mischen. Rinde des Toastbrotabschneiden, Rest in Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit dem Ei zum Hackfleisch geben. Petersilie fein hacken, Basilikum und Majoran fein schneiden, mit dem Knoblauch begeben, würzen. Von Hand sehr gut mischen. Masse in 8 Portionen teilen, diese mit nassen Händen zu Kugeln formen, etwas flach drücken. Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Hacktätschli bei mittlerer Hitze portionenweise beidseitig je ca. 4 Min. braten, herausnehmen, zugedeckt warm stellen.

Tomaten-Vinaigrette:
Essig und Öl in einer Schüssel verrühren, Zwiebel und Knoblauch begeben, mischen. Tomaten entkernen, in

Jeden Tag um
12.30 Uhr auf SF1,
Wiederholung um
16.00 Uhr auf SF1



Bisherige Rezepte unter:
www.coopzeitung.ch/rezepte

Würfeli schneiden, begeben, würzen.

Lorbeer-Kartoffeln:
Kartoffeln und Zwiebel in Schnitze schneiden, in eine Schüssel geben. Olivenöl, Curry und Salz begeben, gut mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Lorbeerblätter zerbröckeln und darüber streuen.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Servieren: Hacktätschli und Lorbeer-Kartoffeln auf Platten anrichten, Vinaigrette dazu servieren.

WALLISER TRADITION

Der Dôle du Valais **Rocvieux** wird aus verschiedenen Traubensorten gewonnen, hauptsächlich aber wird Pinot noir verwendet. Die delikaten Tannine machen den Wein zu einem guten Begleiter zu Geflügel, Kaninchen und Weichkäse. Servieren bei 14 bis 16 Grad.

Erhältlich in grösseren Coop-Verkaufsstellen und online unter: www.coop.ch/wineshop





HERZHAF WÄHRSCHAFT