



Kartoffelbladen mit Fisch

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 35 Min.

Für ein Wähenblech von ca. 30 cm Ø, mit Backpapier ausgelegt

650 g Gschwellti (fest kochende Sorte) vom Vortag, grob gerieben

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

400 g tiefgekühlte Dorschfilets, aufgetaut, in ca. 2 cm grossen Würfeln

½ Gurke, geschält, längs halbiert, entkernt, am Hobel in ca. 2 mm dicke Scheiben geschnitten, die Hälfte beiseite gestellt

2½ dl Hollandaise-Sauce (z. B. von Thomy)

¼ Bund Dill, grob gehackt

1. Kartoffeln würzen, auf dem vorbereiteten Blech verteilen, etwas andrücken.
2. Fisch, die Hälfte der Gurken und die Hollandaise-Sauce mischen, auf den Kartoffeln verteilen.

Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Servieren: Beiseite gestellte Gurke und Dill auf den Fladen verteilen.

Pro Person: 15 g Fett, 22 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 1481 kJ (356 kcal)



Schneller gehts: mit 1 Beutel Röstli (500 g).

Pfannen-Pizza mit Hackfleisch

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Braten: ca. 40 Min.

2 Esslöffel Bratbutter

2 ausgewählte Pizzateige (ca. 24 cm Ø)

400 g Hackfleisch (Rind)

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ Peperoncino, entkernt, fein gehackt

1 Teelöffel Paprika

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

80 g geriebener Parmesan

½ Bund Basilikum, in ca. 5 mm dicken Streifen

1. Bratbutter in zwei grossen beschichteten Bratpfannen heiss werden lassen. Teige hineinlegen (siehe «Gewusst wie»), zudecken und bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. braten.

2. Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Peperoncino in einer Schüssel mischen, würzen.

3. Pizzas wenden, Hackfleischmasse darauf verteilen, Käse darüberstreuen. Zugedeckt ca. 15 Min. fertig braten.

Servieren: Pizza aus der Pfanne auf eine Platte gleiten lassen, Basilikum darüberstreuen.

Pro Person: 18 g Fett, 24 g Eiweiss, 30 g Kohlenhydrate, 1589 kJ (380 kcal)



Gewusst wie: Den Teig direkt vom Backpapier in die Pfanne abrollen, mit einer Bratschaufel etwas zusammenschieben. Der Teig muss flach liegen, damit er gleichmässig gebraten wird.

