

Baked Potatoes mit Saucen

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.
Backen: ca. 1 Std.
Beilage für 4 Personen

- 4 grosse **mehlig kochende Kartoffeln**
oder Baked Potatoes
(je ca. 230 g) unter fließendem Wasser bürsten,
abtropfen
- 4 Stück **Alufolie** (je ca. 30 cm lang)
4 Stück **Butter** (je ca. 10 g)
½ Teelöffel **Salz** je eine Kartoffel und ein Stück Butter auf
je ein Stück Alufolie legen, salzen, zu
Päckli verschliessen, auf ein Blech legen

Backen: ca. 1 Std. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Servieren: Folie öffnen, Kartoffeln kreuzweise einschneiden, leicht zusammendrücken, damit sie sich öffnen.

Pro Person: 8 g Fett, 4 g Eiweiss, 39 g Kohlenhydrate, 1043 kJ (249 kcal)

Fondue-Sauce (im Bild vorn, Mitte)

Je 100 g **rezneter Gruyère** und **Freiburger Vacherin**, grob gerieben, mit ½ EL **Maizena** in einer Pfanne mischen. 1 dl **helles Bier** und 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt, beigegeben, unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze zu einer sämigen Sauce köcheln. Mit wenig **Muskat** und **Pfeffer** würzen.

Pro Person: 16 g Fett, 13 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 871 kJ (208 kcal)

Meerrettich-Dill-Sauce (im Bild hinten, links)

180 g **sauren Halbrahm** mit 1½ EL **Meerrettich**, fein gerieben, 2 EL **Dill**, fein geschnitten, und ¼ TL **Salz** verrühren.

Pro Person: 13 g Fett, 1 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 525 kJ (125 kcal)

Gemüse-Vinaigrette (im Bild hinten, Mitte)

200 g **Zucchini**, in Würfeli, mit 2 **Tomaten**, entkernt, in Würfeli, 2 EL **Ketchup**, 1 EL **Aceto balsamico bianco** und 1 EL **Olivenöl** mischen. Mit ¼ TL **Salz** und wenig **Pfeffer** würzen.

Pro Person: 3 g Fett, 2 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 241 kJ (58 kcal)

Hot-Pepper-Sauce (im Bild hinten, rechts)

3 **Tomaten**, in Stücken, mit 1–2 **roten Peperoncini**, in Ringen, 1 **Knoblauchzehe**, grob gehackt, 1½ EL **Zucker**, 1 EL **Obstessig** und ¼ TL **Salz** in einer Pfanne unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren offen ca. 5 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, pürieren.

Pro Person: 0 g Fett, 1 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 170 kJ (41 kcal)

