



Zum Zmittag oder zum Znacht,
wählen Sie je ein Gericht!

Wintergemüsesalat

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Hauptspeise für 2 Personen

300 g blaue Kartoffeln

(z. B. Blaue St. Galler),
in Schnitzen

200 g Randen, in ca. 1 cm
grossen Würfeln

200 g Rüebli, längs halbiert,
in Stücken

200 g Sellerie, in ca. 5 mm
dicken Stängeln

1 rote Zwiebel, in Schnitzen

1 Knoblauchzehe, halbiert

½ EL Rapsöl

½ TL Fleur de Sel

wenig Pfeffer

1 Bio-Orange, abgeriebene
Schale und 3 EL Saft

1 EL Weissweinessig

2 EL Rapsöl

2 EL Petersilie, fein
geschnitten

1 TL Fleur de Sel

wenig Pfeffer

60 g Sbrinz

1. Kartoffeln und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
2. **Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen.
3. Orangenschale und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Gemüse begeben, mischen, lauwarm auf Teller verteilen, Sbrinz darüberhobeln.

Tipp: Statt blaue Kartoffeln Baby-Kartoffeln verwenden.

Portion: 466 kcal, F 26 g, Kh 41 g, E 15 g

VEGI **FIT**