Betty Bossi

Plätzli an Gemüsesauce

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

leicht

8 Schweinsplätzli (z. B. Eckstück, Nuss, je ca. 60 g)

Bratbutter zum Braten

½ Teelöffel Salz

wenig Paprika

1. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
2. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli portionenweise beidseitig je ca. 1 ½ Min. braten, würzen, warm stellen. Bratfett auftupfen.

Sauce

1 Teelöffel Bratbutter

1 Zwiebel, in Streifen

150 g Sellerie, grob gerieben

2 Esslöffel Tomatenpüree

2 dl Gemüsebouillon

1 Dose gehackte Tomaten (ca. 450 g)

je 1 Esslöffel glattblättrige Petersilie und Thymian, fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Sellerie und Tomatenpüree andämpfen.
2. Bouillon und Tomaten beigeben, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln. Gemüse fein pürieren. Kräuter daruntermischen, Sauce würzen. Mit den Plätzli auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen: Polenta, Spaghetti.

Pro Person: 5 g Fett, 29 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 774 kJ (185 kcal)

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 01/2007
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch