

Adrio auf Bratkartoffeln

Rezept von Meta Hildebrand



Adrio auf Bratkartoffeln

Für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Genussfertig: in ca. 35 Minuten

Pro Person:

35 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiss, 30 g Fett; 540 kcal

Zutaten:

- 360 g festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten (170 g)
- 1 kleine Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 2 Adrio (insgesamt ca. 300 g)
- Bratbutter
- 40 g Steinpilze, getrocknet
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Karotten waschen und schälen. Die Kartoffeln in kleine 1–2 cm grosse Würfel schneiden. Karotten längs vierteln und in kleine Stängeli schneiden. Zwiebel schälen, klein schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, für die Garnitur ein paar Zweige auf die Seite legen und den Rest klein hacken.
2. Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. In einer Bratpfanne die Adrios in

Bratbutter auf beiden Seiten heiss anbraten und für ca. 12 Minuten in den Ofen schieben.

3. In der gleichen Bratpfanne, in der die Adrios gebraten wurden, Zwiebeln goldgelb andünsten.
4. Steinpilze kurz in warmem Wasser einweichen, abgiessen, ausdrücken und fein hacken, zu den Zwiebeln geben. Anschliessend Karotten in die Pfanne geben und 2–3 Minuten mitbraten, dann die Kartoffeln dazugeben und alles bei mittlerer Hitze fertig braten, die Pfanne ab und zu schwenken. Je nach Grösse der Kartoffeln ca. 20 Minuten. Eventuell noch ein wenig Bratbutter dazugeben.
5. Ganz am Schluss die gehackte Petersilie unter die Kartoffeln-Karotten mischen, direkt auf einem Teller anrichten und das Adrio darauflegen. Mit den Petersilienzweigen ausdekorieren.

Tipp: Dazu würde auch etwas Senf passen.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.