

# Grilliertes Rindsplätzli mit Ofengemüse und frischen Erdbeeren

Zubereiten: ca. 45 Min.

Für 4 Personen

## **Zutaten**

## Grilliertes Rindsplätzli:

4 Plätzli vom Schweizer Rind à 120 g Salz, Pfeffer

## Ofengemüse:

800 g Frühkartoffeln oder festkochende Kartoffeln, in Spalten geschnitten

- 2 grosse Karotten, in lange Stäbchen geschnitten
- 1 rote und gelbe Peperoni, in breite Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Spalten geschnitten
- 5 dl warme Gemüsebouillon

250 g Cherrytomaten oder Tomaten, geviertelt

#### Sauce:

- 2 EL Soiasauce
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Schweizer Rapsöl
- 2 TL Birnendicksaft
  - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt Salz. Pfeffer

#### Frische Erdbeeren:

600 g Erdbeeren, halbiert (oder andere Saisonfrüchte)

- 2 TL Zucker oder ca. 20 Tropfen flüssiger Süssstoff
  - 1 Zitrone, abgeriebene Schale

# Zubereitung

- 1. Kartoffeln im Steamer oder in wenig Wasser zugedeckt 5 Minuten vorgaren, mit Karotten, Peperoni und Zwiebeln auf ein Blech geben, warme Gemüsebouillon (ca. 1 cm hoch) dazugiessen. Im 220 Grad heissen Ofen 20 Minuten garen. Tomaten zufügen, alles nochmals ca. 10 Minuten garen. Alle Saucenzutaten verrühren, mit dem warmen Gemüse vermengen.
- 2. Rindsplätzli würzen, beidseitig grillieren.
- 3. Erdbeeren mit Zucker und Zitronenschale mischen.





# Nährwerte

Eine Portion enthält:

519 kcal

35 g Eiweiss

61 g Kohlenhydrate

15 g Fett

12 g Nahrungsfasern