sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Schweizer Fleisch

Rezept zum ausgewogenen Teller

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti und Salat



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	550 kcal	
Eiweiss	31 g	23%
Kohlenhydrate	41 g	31%
Fett	26 g	43%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Schweizer Fleisch

Rezept zum ausgewogenen Teller

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti und Salat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



Zutaten

Zürcher Geschnetzeltes:

400 g	Fleisch vom Schweizer Kalb (z.B. aus der Nuss)
250 g	Champignons gerüstet
1	mittlere Zwiebel
1 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1,5 dl	trockener Weisswein
1,5 dl	Halbrahm
1 dl	Milch Drink
1dl	Gemüsebouillon
	Salz, Pfeffer
½ Bund	Peterli

Rösti:

1 kg	Kartoffeln festkochend oder halbfestkochend
3 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
1 TL	Salz
100 g	Zwiebeln

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hocherhitzen

Salat:

300 g	grüner Salat gerüstet
2 EL	Balsamicoessig
2 EL	Olivenöl
50 g	Mais abgetropft,
50 g	Gurke gerüstet in Scheiben
wenig	Salz

Zubereitung

Das Kalbfleisch in feine Streifen schneiden und leicht pfeffern. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Öl in einer Pfanne erhitzen, Kalbfleischstreifen darin portionsweise anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Zwiebeln und Champignons in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten.
Mit Weisswein ablöschen, Halbrahm, Milch und Bouillon zugeben und cremig einkochen.
Fleisch in die Sauce geben, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Mit gehacktem Peterli bestreut servieren.

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser gar kochen und anschliessend schälen. Die Kartoffeln reiben. Zwiebel schälen, fein hacken und mit den Kartoffeln und Salz vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse hineingeben und zu einem Kuchen drücken.
So lange braten lassen, bis die untere Seite knusprig braun ist. Rösti auf einen Teller gleiten lassen, wenden und auf der zweiten Seite anbraten. Noch heiss servieren.

Für den Salat gerüstetes Gemüse mit Balsamicoessig, Öl und Salz vermengen und dazu servieren.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

SUISSE GARANTIE Schweiz. Natürlich.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch