



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Topfen
- 1 Stk. Ei
- 2 EL Zucker
- Vanillemark
- 1 Prise Backpulver
- 100 g geriebene Walnüsse
- 50 g Mehl
- Butter
- 125 ml Apfelsaft
- 1 Stk. Zimtrinde
- Gewürznelken
- 150 g Preiselbeeren
- 0,5 kg Äpfel
- Rum (38 %)
- Apfelbrand

Mein persönlicher Tipp

Die Vitamine B1, Niacin, B6 und die lebenswichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren liefern uns die Walnüsse. Täglich ein paar Walnüsse stärken die Nerven und schützen das Herz.:

Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Die 50 plus Küche*

Topfenlaibchen mit Preiselbeer-Apfelragout

Zubereitung

- Für die Laibchen alle Zutaten gut verrühren.
- Kleine Laibchen formen und in einer beschichteten Pfanne in wenig Butter langsam ausbacken.
- Für das Ragout die Äpfel in kleine Stücke oder Scheiben schneiden.
- Apfelsaft mit Zimtstange und Nelken zum Kochen bringen.
- Die Apfelstücke und Preiselbeeren dazugeben.
- Das Ganze kurz einkochen lassen und mit Rum oder Apfelbrand verfeinern.