



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

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.

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*