

**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.



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts-Fonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

