



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

Topfenlaibchen mit Preiselbeer-Apfelragout



Foto: LK OÖ/Romana Schneider - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Die 50
plus Küche*

