



www.ausderregion.ch

Gefüllter Apfel mit Pilzen

Backofen auf 180 °C vorheizen. Von den Äpfeln den Deckel samt Stiel abschneiden. Äpfel aushöhlen und mit Zitronensaft auspinseln. Steinpilze in Stücke schneiden. Eierschwämmli je nach Grösse halbieren oder vierteln. Petersilie und Zwiebel separat fein hacken. Zwiebel in Butter andünsten. Pilze dazugeben und mitdünsten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Petersilie dazugeben. Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Äpfel füllen und mit den abgeschnittenen Deckeln zudecken. Äpfel in eine Gratinform geben und mit Bouillon umgiessen. Im Ofen 50–60 Minuten schmoren. Mit Rotkraut servieren.

Zubereitung ca. 20 Minuten + 50–60 Minuten schmoren
Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 3 g Fett, 20 g Kohlenhydrate,
500 kJ/120 kcal

**Genossenschaft
Ostschweiz**

Hauptgericht für 4 Personen

4 säuerliche Äpfel, z. B. Kiku
2 EL Zitronensaft
100 g Steinpilze
100 g Eierschwämmli
½ Bund Petersilie
1 Zwiebel
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
2 dl Gemüsebouillon

Rezept und Bild:

