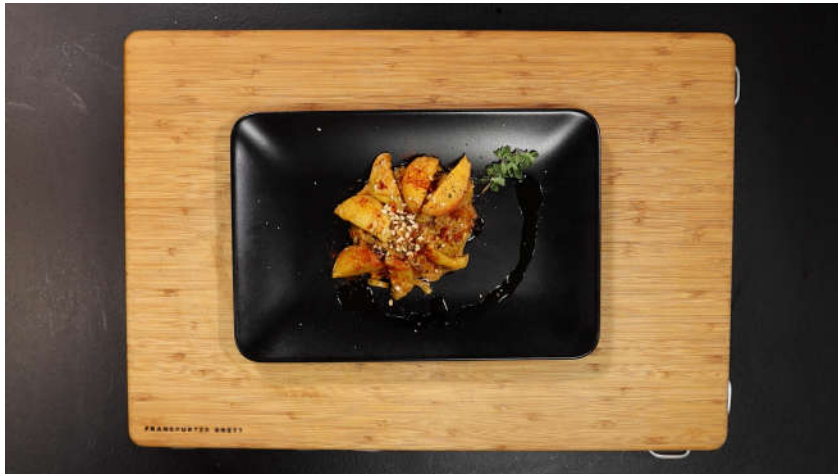


ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE

APFEL-LAUCH-GEMÜSE



15 min

Zutaten für 2 Personen

400g	Lauch
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Haselnusskerne (grob gehackt)
1	Apfel (säuerlich)
2 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
100 ml	Apfelsaft
2 EL	Crème fraîche
0,5 EL	Majoranblätter (grob gehackt)
	Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)



Vorbereitung:

1. Haselnusskerne grob hacken
2. Äußeren Blätter entfernen und Lauch in Ringe schneiden (ca. 1 cm)
3. Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden (1,5 cm)



Let's cook:

4. Lauch in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen
5. 1 EL Butter in Pfanne erhitzen und Äpfel ca. 1min von jeder Seite anbraten und herausnehmen
6. 1 EL Butter in Pfanne erhitzen und Lauch anbraten.
7. Lauch mit Apfelsaft ablöschen und ca. 10-12min zugedeckt dünsten.
8. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Majoran würzen
9. Äpfel und Creme fraîche hinzugeben und erwärmen
10. Abschließend mit Haselnusskernen bestreuen und anrichten



Tipps und Variationen:

- Allergisch gegen Nüsse? Nutze Kürbis- oder Sonnenblumenkerne als Alternative
- Du kannst das vegetarische Gericht auch vegan zubereiten. Ersetze die Butter und die Creme fraîche ganz einfach 1 zu 1 durch deren vegane Ersatzprodukte.
- Ein Schuss gepresster Zitronensaft verleiht dem Gericht zusätzliche Frische.



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de