



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus



Nährwertangaben pro Portion

Energie	630 kcal
Eiweiss	37 g
Kohlenhydrate	73 g
Fett	20 g

In % der Gesamtenergie

24%
47%
29%



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten

Apfelmus:

- 4 mittlere, säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- 1 EL Zucker
- 1 dl Wasser
- 1 Zimtstange

Gehacktes:

- 400 g mageres Gehacktes vom Schweizer Rind
- 1 grosse Zwiebel
- 1 EL HOLL-Rapsöl*
- 2 TL Tomatenpüree
- 1 dl Gemüsebouillon
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer

Hörnli:

- 300 g Hörnli trocken
- Salz
- 40 g geriebener Käse (z.B. Greyerzer)



Salat:

- ½ Peperoni
- ½ mittlere Zucchini
- 2 Stück Kopfsalat
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Rapsöl
- Salz

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

Zubereitung

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob schneiden. In eine Pfanne geben. Zucker, Zimtstange und 1 dl Wasser zugeben. Bei milder Hitze aufkochen und dann geschlossen bei sehr milder Hitze 10–15 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln, mit Öl in einer Pfanne erhitzen und dann das Gehackte darin unter Rühren anbraten. Tomatenpüree zugeben und kurz mitbraten. Bouillon und Lorbeerblätter zugeben. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit Hörnli nach Packungsangaben zubereiten. Für den Salat das Gemüse rüsten, in Stücke schneiden und mit Balsamicoessig, Rapsöl und Salz vermengen.

Hörnli mit Gehacktem anrichten, mit Käse, Apfelmus und Salat servieren.