

Äplermagronen mit Glückskäse

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

2 grosse Zwiebeln

½ EL Mehl

2 EL Rapsöl

1 EL Butter

250 g festkochende Kartoffeln

Salz

350 g Äplermagronen

200 g Glückskäse

2 dl Halbrahm

Pfeffer

Majoran für die Garnitur

1. Zwiebeln in feine Ringe schneiden oder hobeln. Mehl darüberstäuben und gut durchmischen. Öl und Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten knusprig braten. Herausheben und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

2. Kartoffeln in grosse Würfel schneiden. In viel Salzwasser 5 Minuten kochen. Magronen dazugeben, alles 8-10 Minuten knapp weich kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Zurück in die Pfanne geben. Käse entrinden und in Würfel schneiden. Mit dem Rahm zu den Teigwaren geben. Bei ausgeschalteter Herdplatte zugedeckt ca. 5 Minuten durchziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Pfeffer abschmecken. Zwiebeln darüberstreuen. Mit Majoran garnieren. Dazu passen Apfelschnitze.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 37 g Fett,

73 g Kohlenhydrate, 3100 kJ/750 kcal



Heidi Glückskäse
Fr. 2.50 per 100 g



Heidi Vorzugsbutter
200 g, Fr. 3.20