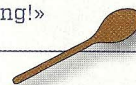




VRENI GIGER, «Jägerhof», St. Gallen

Sie gehört zu den Besten ihrer Zunft: Vreni Giger, die erste Bio-Köchin der Schweiz, kocht saisonal und mit Fleisch aus artgerechter Tierhaltung. Ihre Gerichte bestechen mit raffinierter Schlichtheit.

CHRISTINE KUNOVITS: «Überraschend, die Idee von Vreni Giger, säuerliche Äpfel mit erdigen Steinpilzen und feinen Eierschwämmli zu füllen. Serviert mit Rotkraut, wird ihr Gericht mit Sicherheit auf vielen Herbsttafeln aufgetischt. Für mich eine geschmackliche Entdeckung!»



Gefüllter Apfel mit Pilzen

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

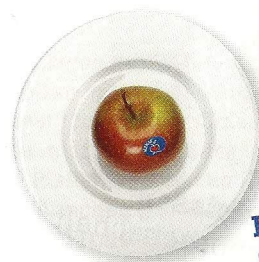
4 säuerliche Äpfel, z. B. Kiku
2 EL Zitronensaft
100 g Steinpilze
100 g Eierschwämmli
½ Bund Petersilie
1 Zwiebel
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
2 dl Gemüsebouillon

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 umgiesen. 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



Kiku-Apfel
 Genossenschaft
 Ostschweiz

