

Pastetli mit Apfel-Brät-Füllung

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 dl Apfelsaft
- 5 dl kräftige Bouillon
- 1 kleiner Apfel
- 4 EL Rahm
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 400 g Kalbsbrät
- 1 EL gemahlener Zimt
- 8 Blätterteig-Pastetli

Butter schmelzen. Mehl dazugeben und verrühren. Apfelsaft und Bouillon dazugießen. Unter Rühren einige Minuten köcheln lassen. Apfel samt Schale in Würfelchen schneiden. Rahm und Apfelwürfelchen zur Flüssigkeit geben. Salzen und pfeffern. Petersilie hacken. Brät mit Petersilie und Zimt verkneten. Backofen auf 180 °C einstellen. Pastetli in der Ofenmitte in den kalten Ofen schieben. Ca. 15 Minuten backen. Inzwischen aus der Brätmasse mit 2 Teelöffeln Nocken formen. Nocken direkt in die Apfelbouillon geben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pastetli mit der Apfel-Brät-Füllung servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 19 g Eiweiss, 54 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 3000 kJ/720 kcal



RALPHS TIPP

Löffel erst in heisses Wasser tauchen. So bleiben die Nocken nicht kleben.

