liaundliam.ch
facebook.com/liaundliam
pinterest.com/liaundliam
twitter.com/liaundliam

Schweizer Älplermagronen mit Sauerkäse, Zwiebelschwitze und Apfelmus
Rezept - Der Schweizer Alpen-Klassiker

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
30 Minuten	30 Minuten	Einfach	5 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für die Älplermagronen:

Menge	Bezeichnung
400 g	Festkochende Kartoffeln
5 dl	Gemüsebouillon
2.5 dl	Halbrahm
250 g	Teigwaren
75 g	Sauerkäse
0.5 TL	Salz
Wenig	Pfeffer

Zutaten für die Zwiebelschwitze:

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Zwiebeln
3 Stück	Knoblauchzehen
Wenig	Mehl
Wenig	Butter

Zutaten für das Apfelmus:

Menge	Bezeichnung
5 Stück	Äpfel
20 g	Zucker (je nach Süsse)
2 dl	Apfelsaft (oder Wasser)

Zubereitung der Zwiebelschwitze:

1. Die Zwiebeln in Ringe und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides in reichlich Mehl wenden, so dass sie ringsum bemehlt sind.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne mit reichlich Butter so lange anbraten, bis die Zwiebeln eine goldbraune Farbe haben.

Zubereitung der Älplermagronen:

1. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Bouillon zusammen mit dem Rahm in einer grossen Pfanne zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und Teigwaren hineingeben.
3. Zugedeckt bei kleiner Hitze für ca. 10 Minuten, bis die Pasta al dente sind, kochen. Die Flüssigkeit sollte von den Teigwaren und Kartoffeln aufgesogen sein. Von der Wärme nehmen.
4. Den Käse zerbröckeln und beigeben. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Das ganze vor dem Auftischen gut vermischen, damit sich der Käse verteilt.

Zubereitung des Apfelmus’:

1. Die Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden, zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Pfanne geben.
2. Mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze kochen bis die Äpfel weich sind. Je nach Feuchtigkeit und Süsse der Äpfel muss mit etwas mehr Apfelsaft bzw. Zucker nachgeholfen werden.
3. Die Äpfel mit einem Stabmixer zu Mus verarbeiten.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
525 kcal	26 g	66 g	10 g