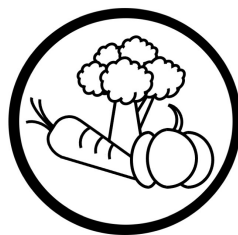


Papet Thurgois



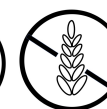
4 Portionen



Vorbereitung
15 Minuten



Einfaches
Rezept



Gluten
frei



Saison
Winter



Mit Kokosmilch
Vegan

1 Lauchstängel
8 "Gschwälti"
Lauch gut waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Kartoffeln in Würfel schneiden.

2 Äpfel
Äpfel entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl
Den Lauch in einem Wok mit Olivenöl anschwitzen. Dann die Kartoffeln und die Äpfel dazugeben.

3dl Möhl Apfelmost
Salz und Pfeffer
2dl Rahm oder Kokosmilch
Alles mit dem Apfelmost ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rahm hinzufügen und für ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze einkochen lassen.

Als Beilage zu einer feinen Wurst genießen oder die Menge anpassen und als Eintopf servieren. Wer es leichter mag, kann Kokosmilch verwenden. In der Nährwerttabelle habe ich Kokosmilch berücksichtigt

