

Herbst-Winter-Rezept

schnell, lecker und regional



Himmel un Ääd ohne

für 2 Personen, vegan, Zubereitungszeit 20 Minuten



Zutaten:

- 1 – 2 Kartoffeln
- 2 – 3 Äpfel
- 1 Stück Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- Salz

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und 15 Minuten in Salzwasser garen.

Kerngehäuse der Äpfel entfernen, achteln und mit den Kartoffeln noch 5 Minuten garen.

Während die Kartoffeln garen, die Zwiebel putzen, in Ringe schneiden und im Öl braten.

Alles in eine Bowl füllen – fertig!

Ein Rezept von Agnes Groschke-Faruß:

„Einmal im Herbst freue ich mich auf Himmel und Ääd, ein rheinisches und traditionelles Gericht. Da ich vegetarisch esse, lasse ich die gebratene Blutwurst weg. Lust auf dieses Essen kommt, wenn mir der richtige Apfel in die Hände fällt. Diesmal 'Goldparmäne' aus Nachbars Garten - eine der ältesten Apfelsorten, fest, sauer-süß.

Wie auf dem Foto zu erkennen, lasse ich die Stücke ganz, rühre nicht und befülle vorsichtig eine Bowl, knusprige Zwiebelringe obenauf - und los geht das Essvergnügen, bei sehr wenigen Kalorien.“

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.

Uschi Pitzko
November 2022