

Apfelnachtessen mit griechischem Schafkäse (Feta)

(Für 1 Person)

– Einen Deckel des Apfels abschneiden und zur Seite legen. Das Kerngehäuse entfernen. Etwas Fruchtfleisch herausnehmen und kleinschneiden.

– Schale des Apfels rundum mit einem Messer etwas einritzen.

– Baumnusskerne grob hacken, Feta-Käse in kleine Stücke brechen, mit den Apfelwürfelchen und den gehackten Nusskernen mischen und mit wenig Pfeffer und Salz abschmecken.

– Apfel-Nuss-Feta-Mischung in den Apfel füllen, Den Rahm über die Füllung giessen und den Deckel darauflegen. Den Apfel in eine kleine ofenfeste Form setzen und bei 180° 25 – 30 Minuten backen.

368 kcal / 1537 kJ, 26 g Fett, 9 g Protein, 23 g Kohlenhydrate (davon 21 g anrechenbar).

Rezept: Myrtha Frick

Wenn Sie dazu einen grünen Salat mit Ei zubereiten, ergibt der Bratapfel ein kleines Nachtessen.

1 grosser säuerlicher Apfel, z. B. Boskop

3–4 halbe Baumnusskerne

40 g Feta (weisser griechischer Schafskäse)

je eine Messerspitze Salz und Pfeffer

1–2 EL Rahm

