

Rezept

Apfel-Lauch-Gemüse

Ein Rezept von Apfel-Lauch-Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

800 g Lauch	6 - 8 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	2 grüne Chilischoten
4 - 5 Äpfel (ca. 900g) frisch gemahlener grüner Pfeffer	Kräutersalz
	3 - 4 TL Apfelbalsamessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Nur die festen, vor allem weißen Teile verwenden und diese in schmale Ringe schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Lauch und 4 Thymianzweige im Öl in ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen.
2. Inzwischen die Chilis längs halbieren, entkernen, waschen, klein würfeln und zum Lauch geben. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in schmale Spalten schneiden und mit dem Lauch weitere 8 - 10 Min. dünsten, bis sie weich sind.
3. Thymian entfernen. Das Apfel-Lauch-Gemüse mit Kräutersalz, Pfeffer und Essig würzen. Von den restlichen Thymianzweigen die Blättchen abstreifen und über das Gemüse streuen.