

## Lauch-Apfel-Gemüse (4 Pers.)

Pro Person: 124 Kilokalorien / 518 Kilojoule / 7,5 g Fett / 3 g Proteine / 11 g Kohlenhydrate

1 El	Rapsöl	
600 g	Lauch, in Streifen	
	Salz, Pfeffer	in einer Pfanne andämpfen
1 dl	Apfelsaft	ablöschen, aufkochen, ca. 5 Min. köcheln lassen
1-2	rote Äpfel, gewürfelt	zugeben, weitere 10 Min. garen lassen
10 g	Butter	
ev. 1 El	Calvados	vor dem Anrichten darunterziehen
ev. 2-3 El	Haselnüsse, gehackt	in einer Bratpfanne leicht rösten, über das angerichtete Lauchgericht streuen

