

Pro Person 461 kcal./1936 kJoule

Appenzeller-Toast mit Gemüse (4 Personen)

10 g Butter
1 kleine Zwiebel, in Streifen geschnitten
1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
je 1 kleine rote und gelbe Peperone, in Streifen geschnitten
150 g Sojabohnensprossen, nach Belieben Salz, Pfeffer, Thymian
4 Scheiben Bauernbrot
4 Scheiben Appenzeller (ca. 200 g)

Zwiebel in der Butter glasigbraten, Zucchini, Peperoni und Sojabohnensprossen zufügen, 5 Minuten dünsten, würzen und warmstellen. Brotscheiben auf ein Blech legen, Gemüse Mischung darüber verteilen und mit Appenzellerscheiben bedecken. Im vorgeheizten Ofen (220 °C) backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Auf vorgewärmte Teller anrichten.



Pro Person 523 kcal./2196 kJoule

Pilzpastetchen (4 Personen)

Füllung:
10 g Butter
1 Zwiebel, gehackt
400 g Champignons, geviertelt
200 g Austernpilze, kleingeschnitten
1 Esslöffel Petersilie, gehackt
200 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut
60 g Greizer, gerieben
Salz, Pfeffer
8 Blätterteigpastetli (Fertigprodukt)
50 g Greizer, gerieben

Zwiebel in der Butter glasigbraten, Champignons, Austernpilze und Petersilie zufügen und 3 Minuten dünsten. Erbsen begeben und nochmals 3 Minuten dünsten. Den Greizer unterrühren und würzen. In der Zwischenzeit die Pastetli auf einem Blech im vorgeheizten Ofen (200 °C) erwärmen. Herausnehmen, die Füllung einfüllen, mit Greizer bestreuen und nochmals im Ofen erhitzen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.