sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezept zum ausgewogenen Teller

Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	630 kcal	
Eiweiss	37 g	24%
Kohlenhydrate	73 g	47%
Fett	20 g	29%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter www.schweizerfleisch.ch/tellermodelle und www.sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 385 00 00 | F + 41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Schweizer Fleisch

Rezept zum ausgewogenen Teller

Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten



Zutaten

Apfelmus:

4	mittlere, säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)
1 EL	Zucker
1 dl	Wasser
1	Zimtstange

Gehacktes:

400 g	mageres Gehacktes vom Schweizer Rind
1	grosse Zwiebel
1 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
2 TL	Tomatenpüree
1 dl	Gemüsebouillon
2	Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer

Hörnli:

300 g	Hörnli trocken
	Salz
40 g	geriebener Käse (z.B. Greyerzer)

Salat:

½	Peperoni
½	mittlere Zucchetti
2 Stück	Kopfsalat
2 EL	Balsamicoessig
2 EL	Rapsöl
	Salz

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hocherhitzen

Zubereitung

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob schneiden. In eine Pfanne geben. Zucker, Zimtstange und 1 dl Wasser zugeben. Bei milder Hitze aufkochen und dann geschlossen bei sehr milder Hitze 10–15 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln, mit Öl in einer Pfanne erhitzen und dann das Gehackte darin unter Rühren anbraten. Tomatenpüree zugeben und kurz mitbraten. Bouillon und Lorbeerblätter zugeben. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit Hörnli nach Packungsangaben zubereiten. Für den Salat das Gemüse rüsten, in Stücke schneiden und mit Balsamicoessig, Rapsöl und Salz vermengen.

Hörnli mit Gehacktem anrichten, mit Käse, Apfelmus und Salat servieren.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter www.schweizerfleisch.ch/tellermodelle und www.sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

SUISSE GARANTIE Schweiz. Natürlich.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 385 00 00 | F + 41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch