

## +++ Landsgmend-Steak mit Öpfelröschi

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.  
Gratinieren/Backen: ca. 7 Min.  
Für zwei weite ofenfeste Formen, gefettet

### Apfelrösti

250 g **Brot** vom Vortag

in dünne Scheiben, dann in Stücke schneiden

**Bratbutter** zum Braten

in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Brot portionenweise hellbraun rösten, herausnehmen, beiseite stellen

1 Esslöffel **Bratbutter**

in derselben Pfanne warm werden lassen

3 **Äpfel**, geviertelt,  
in dünnen Scheiben

ca. 5 Min. andämpfen

**beiseite gestelltes Brot**

kurz mitdämpfen

1 dl **Apfelsaft**

dazugiesen, weiterdämpfen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist

¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

würzen, in einer vorbereiteten Form verteilen. Pfanne ausreiben

### Steaks

1 Esslöffel **Bratbutter**

in derselben Pfanne heiss werden lassen

4 **Schweinssteaks** (z. B. Nierstück,  
je ca. 160 g / 2 cm dick)

beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, in die zweite Form legen

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

würzen

4 Tranchen **Schinken**, gefaltet

100 g **Appenzeller**, in 4 Scheiben

auf die Steaks legen

**Gratinieren/Backen:** Ofen auf 220 Grad vorheizen. Steaks in der oberen, Apfelrösti in der unteren Hälfte einschieben, ca. 7 Min. gratinieren bzw. backen. Herausnehmen, Rösti mit den Steaks anrichten.

**Pro Person:** 27 g Fett, 57 g Eiweiss, 43 g Kohlenhydrate, 2689 kJ (642 kcal)

### **Landsgemeinde**

Die Landsgemeinde ist eine der ältesten und einfachsten Formen schweizerischer Demokratie. An der Landsgmend von Appenzell Innerrhoden wird heute noch die Regierung gewählt und werden Gesetze und Ausgaben verabschiedet. Zur Stärkung gönnt man sich eine Südworscht (Siedwurst), nicht etwa ein Landsgmend-Steak, das aber dennoch einen Platz unter den Klassikern der Schweizer Küche erobert hat.

Appenzell

