

Winterlicher Bratapfel mit Nüssen und Vanillesoße

Für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Äpfel, groß z.B.: Elstar
- ½ TL Zimt
- ½ TL Nelke
- 1 Msp. Muskatnuss
- 5 EL Honig z.B. Waldhonig
- 5 EL Walnüsse
- 5 EL Haselnüsse
- 3 EL Rosinen
- 4 EL Butter
- 125 ml Wasser

- 500 ml Milch oder
Pflanzendrink
- 1 Vanilleschote
- 3 EL Zucker
- 15 g Speisestärke (1 EL)

- 1 Apfelmantelkern, 1
Auflaufform, 1 Schüssel, 1
kleinen Topf, 1 kleine Tasse,
1 Schneebesen, 1 Esslöffel, 1
Teelöffel, 1 Messer, 1 Brett,
1 Messbecher

Zubereitung:

Die Äpfel werden gewaschen und das Kerngehäuse wird mit einem Apfelmantelkern entfernt. Die Walnüsse und Haselnüsse klein hacken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

In einer Schüssel den Honig mit den gehackten Walnusskernen, Haselnüssen, Zimt, Nelke und einer Messerspitze Muskatnuss würzen.

In eine Auflaufform das Wasser gießen, die Äpfel hineinlegen und um die Äpfel die Rosinen und die Butter verteilen. Anschließend werden die Äpfel mit der Honig-Nuss-Mischung gefüllt und in die Form gesetzt. Die Auflaufform mit den Äpfeln für etwa 20 Minuten im Ofen backen, bis die Apfelschale Risse bekommt.

Für die Vanillesoße die Milch oder den Pflanzendrink auf mittlerer Hitze in einem kleinen Topf erwärmen. Zwei bis Drei Esslöffel Zucker und das Mark einer Vanilleschote auskratzen und hinzufügen.

In einer kleinen Tasse etwas Milch mit der Speisestärke verrühren und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Vanillesoße so lang erhitzen, bis die Soße angegedickt ist.

Die fertigen Bratäpfel mit der Vanillesoße auf einem Dessertteller servieren.

ESSEN-WISSEN informiert:

Am 11. Januar feiern wir den bundesweiten Tag des deutschen Apfels. Der Apfel zählt zu einer der beliebtesten heimischen Obstsorten. Er ist nicht nur gesund, sondern auch vielseitig einsetzbar. In Kartoffelsalaten, als Rohkost, Apfelmus, zum Kaffee als Apfelkuchen, Dessert oder als Pausensnack für Schule und Arbeit. Ein vielseitiges Obst für zahlreiche Speisen.

Guten Appetit!