

Vanillequark mit geschmorten Äpfeln

Zutaten für Quark und Äpfel (für 4 Personen):

- 500 g Magerquark
- 1 Stange Vanille
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- etwas Ahornzucker oder Ahornsirup
- 4 Äpfel
- 1 Stück Butter
- 2 Sternanis
- 1 TL gemahlener Zimt
- 200 ml Apfelsaft

Die Schale der Zitrusfrüchte abreiben oder mit einem Ziseliierer abziehen. Die Vanille-Schote auskratzen und die Schote beiseitelegen. Den Quark mit Vanillemark und Ahornzucker vermengen und nach Geschmack die Schale und den Saft der Zitrone und Orange hinzufügen.

Die Äpfel säubern, entkernen und mit Schale in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Äpfel darin rundum anbraten. Sternanis, Ahornzucker, Zimtpulver sowie die ausgekrazte Vanille-Schote dazugeben und die Äpfel etwas karamellisieren lassen. Den Apfelsaft angießen. Die Äpfel einige Minuten schmoren und dabei den Sud einkochen lassen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für die Nuss-Brösel:

- 100 g Dinkelmehl
- 100 g gehackte Haselnüsse
- 3 EL Ahornsirup
- 80 g kalte Butter
- 1 Prise Zimt

Nüsse, Dinkelmehl, Butter und Ahornsirup vermengen und mit etwas Zimtpulver würzen. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Schale oder ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig Brösel herstellen und darauf verteilen. Etwa 10-15 Minuten knusprig backen.

Den Quark mit den geschmorten Äpfeln servieren und nach Geschmack mit feinen Orangenzesten und Nuss-Bröseln bestreuen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 08.11.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen