

Bratapfel mit Vanillesoße

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Äpfel
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Zimt
- 2 EL Johannisbeer-Konfitüre
- alternativ: Pflaumenmus

Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Äpfel waschen und im Ganzen der Länge nach mit einem Apfelausstecher entkernen. Mandeln in einer Schüssel mit Konfitüre und Zimt mischen. Äpfel mit der Mandelmischung füllen und nebeneinander in eine ofenfeste Form stellen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.

Optional dazu: Vanille-Soße

- 1 Schote Vanille
- 200 ml Milch
- 4 Eigelb
- 1 Ei
- 80 g Zucker

Vanille-Schote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen. Ausgekratzte Schote und Mark mit der Milch in einen Topf geben und langsam erwärmen.

Inzwischen Eigelb, Ei und Zucker über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Vanille-Schote entfernen und die warme Vanillemilch langsam zur Eigelbmasse gießen, dabei immer weiterschlagen, bis die Soße schön dickschaumig ist.

Bitte beachten: Die begleitende Soße ist für Menschen mit Arthrose, Neurodermitis, Rheuma oder Schuppenflechte nicht empfehlenswert.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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