

Schmorapfel mit Rosinen auf Vanille-Holundersauce

Zutaten für 10 Personen

50 g Rosinen, eingeweicht
Schuß Rum, 40 %
50 g Mandeln, in Stifte
50 g Holunder, Marmelade für Füllung
1,5 kg Apfel, rot, frisch
20 g Butter
0,5 l Vanillecreme, kalt, fertig gekocht
0,1 l Holundermark
20 ml Weißwein, trocken
20g Minze, frisch

Zubereitung

1. Die eingeweichten Rosinen mit Rum, Mandeln, und Holunder-Marmelade vermengen und zu einer weichen Masse (Füllung) vermischen.
2. Die Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen.
3. Die Äpfel etwas einschneiden und mit der Rosinenmasse füllen, in ein gefettetes Backblech setzen und im Backofen bei 150 °C 10 Minuten garen.
4. Die Vanillecreme glattrühren, auf die Teller geben, mit der verfeinerten Holunder-Weißweinsauce ein Muster in die Vanillesauce ziehen.
5. Den noch warmen Schmorapfel draufsetzen, garniert mit frischer Minze.

Weitere Serviertipps

- Anstatt Äpfel, Birnen verwenden
- Füllung verändern mit Kokos, Sauerkirschen, Zimt, Vanille
- Auf Fruchtsauce der Saison (Hagebutte, Schlehen oder Himbeeren), Joghurt, oder Buttermilch-Sauce anrichten

Küchentipp

- Apfel kann man gut vorbereiten

Tipp zur Gartetechnik

- Achtung beim Garen der Äpfel (dass sie nicht so weich werden)

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 3,0 g, Fette: 7,6 g, KH: 35,8 g, kcal: 232,6, kJ: 974,0

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (ohne Zucker)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter)
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostformen

Eigene Notizen