

Bratäpfel

Bratäpfel

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zubereitungszeit: 40 Min.

Menu: [13.11.2016](#)

Creation: [Willy Rufer](#)

Zutaten:

4 Äpfel gross und säuerlich,

(z.B. Boskop)

1 Orange

4 Datteln

1 Ei gross

100 g Zucker

75 g Haselnüsse gemahlen,

oder Mandeln

2 Esslöffel Butter

3 Teelöffel Maizena

3 dl Milch

0.5 dl Rahm

1 Teelöffel Zimtpulver

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten

halbieren und statt der Sauce

einen Zimtrahm dazu

servieren: 1 dl Rahm mit 1

Päckchen Vanillezucker halb

steif schlagen, mit Zimt

würzen und zu den warmen

Äpfeln servieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

Bratäpfel

511 kKalorien

2138 kJoule

8g Eiweiss

26g Fett

56g Kohlenhydrate

Zubereitung:

- 1 Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse aus der Mitte mit einem Apfelausstecher herausstechen. Die Schale von ½ Orange fein abreiben. Die Datteln aufschneiden, entsteinen und fein würfeln.
- 2 Das Ei trennen. Das Eiweiss zu steifem Schnee schlagen, dabei etwa 4 Esslöffel Zucker einrieseln lassen. Die Datteln, die Orangenschale und die Haselnüsse oder Mandeln unterheben.
- 3 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 4 Die Äpfel nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen und die Dattel- Nussfüllung in die Aushöhlungen füllen. Die Butter in kleine Flocken schneiden und auf den Äpfeln verteilen.
- 5 Die Äpfel im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 35 Minuten backen, bis sie weich und schön gebräunt sind.
- 6 Für die Sauce das Eigelb und das Maizena mit 2–3 Esslöffeln kalter Milch verrühren.
- 7 In einer Pfanne die restliche Milch mit dem restlichen Zucker zum Kochen bringen. Die Eigelbmischung mit dem Schwingbesen einrühren und alles unter ständigem Rühren einmal kurz aufkochen lassen, bis sie dicklich wird. Die Pfanne sofort vom Herd ziehen und die Sauce in eine Schüssel umgiessen. Den Rahm und den Zimt untermischen und die Sauce etwas abkühlen lassen.
- 8 Zum Servieren die heissen Bratäpfel auf Tellern anrichten und mit etwas Sauce umgiessen.

Die saftig gefüllten Äpfel mit der cremigen Sauce sind ein feines Dessert nach einem eher leichten Hauptgericht. Wenn man sich weniger Arbeit machen möchte, serviert man die heissen Äpfel anstatt mit der selbstgemachten Sauce mit einer Kugel Vanilleglace und halb steif geschlagenem Rahm.

Annemarie Wildeisen's KOCHEN

