

Bratapfel mit Grießbrei

Zutaten Bratapfel

(Powerfrühstück für 4 Personen)

- 4 mittelgroße Äpfel
- ½ Zitrone
- 50 g Marzipan (Rohmasse)
- 4 TL Preiselbeeren (Marmelade)

Je eine gehäufte Msp.:

- ✓ Vanille
- ✓ Kardamom
- ✓ Zitronenschalenabrieb
- ✓ 1 Prise Salz



Abbildung 1:Foto Wiebke Zint

Zubereitung Bratapfel:

Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen und in eine feuerfeste Auflaufform stellen. Das innere der Äpfel mit Zitronensaft beträufeln (das verhindert, dass das Fruchtfleisch braun wird). Marzipan mit den Gewürzen, Salz und Zitronenschalenabrieb vermengen, die Äpfel damit zu $\frac{3}{4}$ befüllen. Je einen TL Preiselbeeren oben auf die Äpfel geben. Die Auflaufform mit den Äpfeln, in den vorgeheizten Backofen stellen und bei 200^{oo} (je nach Größe) ca. 20-25 Minuten backen.

Tipp: die Äpfel am Vorabende fertigmachen, in den Kühlschrank stellen und erst am Morgen braten.

Grießbrei

Zutaten Grießbrei;

- 500 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 70 g Weichweizengrieß
- 3 EL Rübenzucker (von Naturata)
- 2 Eier (getrennt)
- 20 g Butter
- ½ Zitrone
- 50 g Mandelblättchen (in einer Pfanne leicht anrösten)

Je eine Prise:

- Salz
- Muskatblüte

Je eine gehäufte Msp.:

- ✓ Vanille, Kardamom, Zimt, Zitronenschalenabrieb



Meine Schmankerl-Küche: Rezepte fürs Herz nach Ayurveda-Art

Zubereitung Grießbrei:

Mandelblättchen in einer Pfanne leicht anrösten und zur Seite stellen.

Das Getrennte Eiweiß zu festem Eischnee schlagen, das Eigelb in einer kleinen Schale verquirlen und beides zur Seite stellen.

Milch in einen Topf geben, leicht erhitzen und Kardamom, Muskatblüte, Salz, Zucker zugeben und bei sanfter Hitze lassen. Grieß unterständigem rühren zugeben und zu einer streichfesten Maße einköcheln lassen. Zitronenabrieb, Butter und die Sahne einrühren und dann die Hitze drosseln.

Nun einen Teil der Grießmasse, löffelweise unter das Eigelb rühren bis dieses warm ist, (so wird verhindert, dass das Eigelb stockt). Die Grieß-Eigelbmasse zurück in den Topf geben und alles nochmals sehr gut miteinander verrühren, abschmecken und gegebenen Falls nachwürzen. Dann den Topf vom Herd nehmen und anschließend vorsichtig den Eischnee unterheben.

Servieren:

- Grießbrei in eine Schüssel geben. Zimt mit einem Löffel Zucker gut vermischen und drüberstreuen. Zu Schluss mit den gerösteten Mandelblättchen garnieren.
- Zusammen mit dem Bratpfel servieren.
- Zu Nachsüßen flüssigen Honig, Birnendicksaft oder Ahornsirup auf den Tisch stellen. So kann jeder am Tisch den Süße-Grad selber bestimmen.

2



Abbildung 2Foto Wiebke Zint

