

Bratapfel mit Preiselbeersauce

Zutaten für 4 Portionen

Für die Bratäpfel

- 4 mittelgrosse Äpfel
- 150 g Trockenpflaumen - grob hacken
- 150 g Preiselbeeren (frisch oder im Glas) oder Cranberrys
- 80 g Walnüsse - grob hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 75 ml trockener Rotwein (auf vegane Qualität achten)
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 2 TL Agaven- oder Obstdicksaft
- 2 TL Guarkernmehl zum Andicken

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Die Zitrone abwaschen und die Schale mit einem Zitronenzester abreiben. Den Saft auspressen.

Die Äpfel waschen, den oberen Apfeldeckel abschneiden. Das Kerngehäuse rund ausschneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Nüsse und Pflaumen mit 1 EL Zitronensaft mischen und in die Äpfel füllen. Dann in einer feuerfesten Form ca. 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Preiselbeeren mit dem Rotwein aufkochen. Das mit Wasser angerührte Guarkernmehl hinzugeben und das Ganze nochmals aufkochen lassen.

Nach Geschmack süßen, als Topping auf die Äpfel geben und servieren.

Hinweis: Frische Früchte benötigen mehr Süsse als Früchte aus dem Glas.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 252 kcal, Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 13 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/bratapfel-mit-preiselbeersauce.html>