



Bratapfel mit Vanillesauce

Äpfel aus dem Ofen mit feiner Vanillesauce sind das perfekte Dessert während der kalten Jahreszeit. Mit dem Rezept von Profikoch Surdham Göb gelangen sie bestimmt.

Die Garzeit dieses Bratapfels ist sehr lang – und ein grandioses Beispiel dafür, wie Zucker oder Salz unsere Lebensmittel beeinflussen. Beim ersten Ausprobieren habe ich nach einer halben Stunde in den Apfel gestochen, und er war hart, erst nach einer Stunde war er gar. Hätte ich den Apfel mit Kristallzucker zubereitet, wäre er nach einer halben Stunde gar gewesen. Dieser mürbe machende Effekt des Kristallzuckers fasziniert mich und bringt mich auch zum Nachdenken: Wie locker wir mit diesem Lebensmittel umgehen, auch wenn es geschmacklich selten wirklich nötig ist ...

Zutaten

Für 4 Personen

- 4 Äpfel (z.B. Braeburn)
- 150 g Sojajoghurt
- 30 g Vanillepuddingpulver
- 50 g Apfelringe und Sultaninen (Gesamtgewicht)
- 30 g Pekannüsse
- 300 ml Birnen- oder Apfelsaft
- 1 EL Kardamomkapseln
- 1 TL Piment
- 5 TL Nelken
- 1 Stück Karotte
- ca. 500 ml Sojamilch
- 30 ml Reissirup
- ½ Vanilleschote,
- Mark ausgekratzt

Zubereitung

1. Die Äpfel grosszügig mit einem Apfelenkerner ausstechen, dann mit einem Sparschäler schälen. Den Sojajoghurt mit 10 g Vanillepuddingpulver klümpchenfrei anrühren und einmal aufkochen. Dann die Apfelfringe, die Sultaninen und die Pekannüsse hacken und unter die Puddingcreme ziehen.
2. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Äpfel mithilfe einer Spritztüle oder eines kleinen Löffels mit der Joghurtcreme füllen. Den Birnen- oder Apfelsaft in einer kleinen Auflaufform, in der die Äpfel Platz haben, zusammen mit den Gewürzen ansetzen und die gefüllten Äpfel hineinsetzen. Die Karotte schälen und grob gestückelt mit in die Auflaufform geben. Die Äpfel im vorgeheizten Ofen mit Alufolie bedeckt 60 Minuten backen.
3. Wenn die Äpfel aus dem Ofen kommen, den Saft ohne die Gewürze, aber mit der Karotte fein pürieren, das gibt Farbe. Die Flüssigkeit mit der Sojamilch auf 500 ml strecken.
4. 375 ml Sauce in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die restliche Flüssigkeit mit 20 g Puddingpulver, dem Reissirup und dem Vanillemark klümpchenfrei verquirlen. Kocht die Sauce, die angerührte Flüssigkeit unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen einrühren. Noch einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen.
5. Die Bratäpfel mit der leicht abgekühlten Vanillesauce servieren.