

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Dezember 2013 -

„Kinder, kommt und ratet, was im Ofen bratet!“ Bratäpfel - fruchtig und lecker

Hausgemachte Bratäpfel sind eine gute und köstliche Alternative zu Weihnachtsgebäck.

Bratapfel selber machen

Bevor es losgeht mit der Zubereitung, hier noch ein paar Tipps:

1. Am besten eignen sich feste, säuerliche Apfelsorten, z. B. Boskop oder Cox Orange.
2. Zunächst den Apfel gut abwaschen, dann den oberen Teil des Apfels („Deckel“) abschneiden, nicht wegwerfen. In vielen Rezepten wird er klein gewürfelt und zur Füllung gegeben oder nach dem Füllen wieder auf den Bratapfel gesetzt.
3. Den Apfel am besten mit einem Apfelausstecher entkernen. Wer nicht möchte, dass die Füllung aus dem Bratapfel läuft, muss darauf achten, die Unterseite des Apfels nicht zu beschädigen.
4. Wer gerne leckeres Karamell auf seinem Bratapfel hat, gibt vor dem Backen kleine Butterflöckchen mit Zimt und Zucker auf den Apfel.
5. Den Bratapfel am besten in eine Auflaufform geben und dann ab in den Backofen. Solange backen, bis die Schale platzt (ca. 30 Min.).

Der klassische Bratapfel

Die gewünschte Menge Äpfel ungeschält in eine Auflaufform geben, das Kerngehäuse entfernen, im Backofen ca. 30 Min. backen. Nach dem Backen mit Zucker und Zimt bestreuen, auslöfeln und genießen.

Bratapfelfüllungen

1. Ganz klassisch mit Marzipan gefüllt und evtl. mit Rosinen und Mandeln verfeinert.
2. Zwei Dominosteine zerkleinert und in den Apfel gedrückt, schmeckt herrlich weihnachtlich.
3. Wer's knusprig mag, füllt den Apfel mit einer Nussmischung.
4. Erdnussbutter als Bratapfelfüllung wird besonders Kindern gut schmecken.
5. Fertig gekochten Milchreis in den Bratapfel geben, mit Zucker und Zimt bestreuen.
6. Besonders weihnachtlich schmeckt eine Spekulatius-Marmeladen-Mischung als Füllung.
7. Mit Trockenobst gefüllt und evtl. mit Nüssen oder Müsli aufgepeppt, sind Bratäpfel auch sehr lecker.
8. Alle süßen Bratapfelvariationen können mit Vanillesoße, Vanilleeis oder Sahne serviert werden.

Bratäpfel mit Marzipan

für 4 Stück

Zutaten:

4	Äpfel (mittelgroß, rot)
40 g	gehackte Mandeln
60 g	Marzipanrohmasse
20 g	Butter
1 Päckchen	Vanillezucker

So wird's gemacht:

- Die Äpfel gut waschen, den Deckel abschneiden und Äpfel mit einem Apfelausstecher vom Kerngehäuse befreien.
- Mandeln, Marzipan, Butter und Vanillezucker verkneten und zu vier Rollen formen.
- Die Äpfel in eine kleine, feuerfeste Form setzen, mit je einer Marzipanrolle füllen, anschließend den Deckel wieder aufsetzen und die Äpfel bei 200° C (Umluft: 180° C) ca. 25 Min. im Backofen backen.

Bratapfel mit Rosinen

Zutaten:

2 EL	Rosinen
etwas	Apfelsaft
8	kleine, feste, säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Butter
50 g	Mandelblättchen
1 bis 2 EL	Honig
¼ TL	Zimtpulver
1 bis 2 TL	abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale

So wird's gemacht:

- Rosinen in Apfelsaft einweichen. Backofen auf 180° C (160° C Umluft) vorheizen.
- Äpfel gut waschen, trockenreiben, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Die Höhlungen mit Zitronensaft beträufeln.
- Eine Auflaufform mit 1 TL Butter ausstreichen. Rosinen abtropfen lassen. Den Saft in die Form gießen.
- Mandelblättchen grob zerhacken, mit der restlichen Butter, Honig und Rosinen verrühren. Zimt und abgeriebene Zitronenschale hinzufügen.
- Die Äpfel in die Form setzen, füllen und ca. 20 Min. im Ofen backen.

...

Vanillesoße

für 6 Portionen

Zutaten:

1	Vanilleschote
250 ml	Milch
1 EL	Speisestärke
250 g	Sahne
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz

So wird's gemacht:

- Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen.
- 3 EL Milch mit Speisestärke verrühren, die restliche Milch mit der Sahne, Vanilleschote und Vanillemark, Zucker und Salz aufkochen.
- Die angerührte Speisestärke einrühren, nochmals aufkochen und heiß oder kalt zu den Bratäpfeln servieren.

Literatur: www.brigitte.de, www.kuechengoetter.de

Guten Appetit und adventliche Grüße wünscht

i. A.

gez.

Heike Kästner