

Rezept

Bratäpfel mit Datteln & veganer Vanillesauce

Ein Rezept von Bratäpfel mit Datteln & veganer Vanillesauce, am 28.06.2026

Zutaten

4 große säuerliche Äpfel ('z.B. Boskop)	50 g getrocknete Datteln oder Feigen
50 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln	2 EL Zucker
1 Prise Zimtpulver	2 EL vegane Margarine
1/2 l Reis- oder Haselnussdrink	60 g Vanillepuddingpulver
1 - 2 EL Rum (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Äpfel waschen und die Kerngehäuse entfernen. Es gibt dafür spezielle Apfelnuker, mit denen man das Kernhaus aus der Mitte herausbohrt. Alternativ Kerngehäuse mit einem Messer mit langer dünner Klinge möglichst rund herausschneiden. Äpfel nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen.
2. Für die Füllung Datteln entsteinen und fein schneiden. Oder die Feigen sehr klein würfeln. Datteln oder Feigen mit den Haselnüssen oder Mandeln, dem Zucker und dem Zimt verrühren und in die Aushöhlung der Äpfel füllen. Die Margarine in kleine Würfel schneiden und auf den Äpfeln verteilen. Die Äpfel im Ofen (Mitte) ca. 35 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
3. Etwa nach der Hälfte der Backzeit für die Sauce den Drink in einem Topf leicht erwärmen. Das Puddingpulver mit dem Schneebesen einrühren und die Sauce unter Rühren zum Kochen bringen. Die Sauce bei mittlerer Hitze 1 - 2 Minuteniterrühren und erwärmen, bis sie dicklich wird. Wer mag, mischt jetzt auch den Rum unter und lässt die Sauce noch einmal kurz aufpuffen.
4. Die Vanillesauce in ein kleines Kännchen füllen und zu den heißen Bratäpfeln servieren.