Rezept

Gebratene Apfelschnitze mit Honig-Polenta

Ein Rezept von Gebratene Apfelschnitze mit Honig-Polenta, am 17.05.2025

Zutaten

1	Apfel
200 ml	Milch
1 TL	Butter
1 EL	Pinienkerne (10 g)
40 g	Instant-Polenta
1 TL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDERPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann beiseitestellen.

2. Inzwischen einen Topf mit kaltem Wasser ausspülen. Die Milch hineingießen und zum Kochen bringen. Die Polenta einrühren und einmal aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Polenta ca. 5 Min. quellen lassen.

3. Inzwischen Butter in einer Pfanne schmelzen. Apfelschnitze hineinlegen und rundherum braten.

4. Zum Schluss Honig unter die Polenta rühren, Pinienkerne darüber verteilen und mit den gebackenen Apfelschnitzen servieren.