Rezept

Herzhafter Crumble mit Apfel

Ein Rezept von Herzhafter Crumble mit Apfel, am 05.06.2025

Zutaten

125 g	Butter
1 TL	Fenchelsamen
30 g	Amarant-Pops
	Pfeffer
1	rote Paprika (ca. 200 g)
1	kleiner Apfel (ca. 120 g)
4 EL	Apfelsaft
150 g	Haselnusskerne
70 g	feine Haferflocken
	Salz
400 g	Kohlrabi
250 g	Fenchel
1 Zweig	Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 53 g F, 11 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 TL Butter einfetten. Übrige Butter (120 g) in Stücke schneiden. Die Haselnusskerne mit den Fenchelsamen in den Mixtopf geben und 10 Sek. / Stufe 6 mahlen. Die Haferflocken, Amarant-Pops und Butterstücke sowie 1 TL Salz und Pfeffer dazugeben und alles in 20 Sek. / Stufe 4 zu Streuseln verkneten.

2. Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel putzen, waschen und halbieren. Vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

3. Gemüse- und Apfelstücke mit Apfelsaft, Thymian, Salz und Pfeffer mischen und in die Auflaufform geben. Streusel darauf verteilen. Alles im heißen Ofen (Mitte) in 30 Min. goldbraun backen, bis das Gemüse weich ist. Crumble heiß oder lauwarm servieren.