

Rezept

Kurkuma-Bratapfel mit Vanillesauce

Ein Rezept von Kurkuma-Bratapfel mit Vanillesauce, am 05.12.2025

Zutaten

Für die Bratäpfel:

30 g	Mandeln	2 EL	Rosinen
4 EL	Agavendicksaft	1/2 TL	Zimt
1 TL	gemahlene Kurkuma	1 Prise	Pfeffer
30 g	Ghee (ersatzweise Kokosöl)	4	große säuerliche Äpfel (z. B. Cox Orange, Jonagold)

Für die Vanillesauce:

500 ml	Milch	1 TL	gemahlene Vanille
1 TL	Kurkumapaste (siehe Tipp)	2 EL	Agavendicksaft
2 TL	Johannisbrotkernmehl (Biosupermarkt)		

Außerdem:

1	Auflaufform	Ghee für die Form
----------	-------------	-------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 19 g F, 6 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Auflaufform ausfetten. Mandeln hacken und mit Rosinen, Agavendicksaft, Zimt, Kurkuma, Pfeffer und Ghee mischen.
2. Äpfel waschen und abtrocknen. Kerngehäuse ausstechen. Rosinen-Nuss-Mischung in die Höhlung füllen. Äpfel in die Auflaufform setzen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20-25 Min. backen.
3. Inzwischen für die Vanillesauce Milch, Vanille, Kurkumapaste, Agavendicksaft und Johannisbrotkernmehl verquirlen. In einen Topf geben und bei kleiner Hitze erwärmen. Unter Rühren aufkochen und zu den Bratäpfeln servieren.