



ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Ayurvedischer Winterapfel

für 2 Personen

Zutaten Bratäpfel:

2 Äpfel

1 EL Ghee

1 TL Ingwer frisch, fein gewürfelt

4 Backpflaumen (getrocknet)

50 ml Wasser

Saft von ½ Zitrone

1 TL Rohrohrzucker

je 1 Msp. Sternanis, Zimt, Kardamom, Kurkuma,
gem.

2 TL Mandelblätter

1 TL Rum



Zutaten Tonka-Zimt-Sauce:

125 ml Mandelmilch

¼ Vanilleschote, frisch ausgekratzt (oder 2 Msp.
Vanille gemahlen)

2 Msp. Tonka-Bohne, gemahlen

¼ TL Zimt

1 Msp. Kurkuma, gemahlen

1 Prise Salz

2 TL Stärke

1 EL Honig

Ayurvedakoch Andreas Hollard

www.ananda-essgenuss.de





Zubereitung Bratäpfel:

- Den Backofen auf 160° C Umluft vorheizen und einen Topf mit ½ L Wasser hineinstellen, damit sich beim Schmoren mehr Dampf bildet.
- Die Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse in der Mitte ausstechen. Die getrockneten Backpflaumen in feine Streifen schneiden.
- Den Ingwer in einem Topf mit heißem Ghee anbraten, die Backpflaumen hinzufügen. Das Wasser hinzugeben, sowie Zitronensaft, Zucker und Gewürze (Sternanis, Zimt, Kardamom, Kurkuma).
- Alles für ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme weich kochen lassen.
- Dann die nun weich gekochte Masse vom Herd nehmen (sie sollte fest genug zum Füllen der Äpfel sein).
- Nun unter die Masse mit Mandelblättern und Rum mischen und in die Äpfel einfüllen.
- Die gefüllten Äpfel in eine feuerfeste Form geben und im Ofen bei 160° C Umluft etwa 35 Minuten schmoren lassen.

Zubereitung Tonka-Zimt-Sauce:

- Die Mandelmilch in einem Topf zusammen mit der Vanilleschote zum Kochen bringen.
- Tonka-Bohne, Zimt, Kurkuma und Salz hinzufügen.
- Etwa 2 Minuten lang leicht köcheln lassen.
- Stärke mit Wasser anrühren, zugeben und kurz aufkochen lassen. Dann für etwa 10 Minuten beiseitestellen.
- Wenn die Sauce lauwarm ist, den Honig in die Sauce geben.
- Die Bratäpfel mit der Sauce anrichten.

*Dieses Rezept und viele andere
finden Sie in meinem Buch "Ayurveda für Zuhause"*

Guten Appetit !

