

Vegane Bratäpfel



Was ist ein Winter ohne Bratäpfel? Nichts - genau! Und deshalb wird es wirklich höchste Zeit, daß ich unser geliebtes Familienrezept für Bratäpfel mit Euch teile! Wir lieben Bratäpfel nämlich über alles und das aus vielen Gründen:

sie sind schnell gemacht, sie schmecken wirklich allen wunderbar, sie verströmen einen heimeligen Duft im ganzen Haus und sie sind eine gesunde und leckere Alternative zu Gebäck beim Nachmittagstee. Denn ich weiß ja nicht, wie es Euch so geht: aber wir können nach Weihnachten für lange Zeit keine Plätzchen oder anderes Gebäck mehr sehen. Aber Bratäpfel gehen immer. Wirklich immer. Was mir an unserem Familienrezept besonders gut gefällt, ist die Einfachheit: sowohl der Zubereitung als auch der Zutaten. Durch die leichte Vanillenote kommt das Apfelaroma ganz besonders gut zur Geltung: und wem, wie meinem Liebsten, noch Zimt zum Bratapfelglück fehlt, der kann ihn auch einfach hinterher drüberstreuen. Ich mag gerade die zurückhaltende Vanille so gerne bei diesem Rezept: und ich mag die Tatsache, daß diese veganen Bratäpfel innerhalb weniger Minuten gefüllt sind! Im Originalrezept sind übrigens noch Rosinen gewesen, die es allerdings nicht in unser Familienrezept geschafft haben: für Rosinenfans schreibe ich diese Zutat in Klammern in das Rezept. Die Garzeit hängt sehr von der Apfelsorte ab: deshalb sind die Angaben dazu im Rezept nur Anhaltspunkte! Ein guter Bratapfel muß nach unserem Geschmack ganz durch sein und schon etwas in sich zusammensacken - wenn Ihr Eure Bratäpfel mit mehr Biß mögt, solltet Ihr die Garzeit etwas verkürzen. Unsere Rezeptangaben sind für die Großfamilie mit Besuch gedacht: wenn Ihr weniger seid, halbiert Ihr die Zutaten einfach. Jetzt aber ran an die Äpfel!

Zutaten

- 8-12 große Äpfel, am allerbesten Boskop
- 200 g gehackte Mandeln
- 400 ml Hafersahne oder jede andere Pflanzensahne
- 2 EL Marmelade Eurer Wahl (ich persönlich finde Erdbeermarmelade am leckersten, es geht aber natürlich auch mit jeder anderen Marmelade, wie in diesem Falle Quittengelee)
- 1/4 TL gemahlene Vanille

optional

- 8 EL Rosinen

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Die Äpfel werden gut gewaschen und trockengerieben. Dann wird bei jedem Apfel das Kerngehäuse entfernt: am einfachsten geht das mit einem Apfelausstecher.

Die entkernten Äpfel werden nun in eine Auflaufform gesetzt und der Ofen wird auf 180 ° Celsius vorgeheizt. Währenddessen rührt man in einer Schüssel die Füllung zusammen: die gehackten Mandeln, die Hafersahne, die Marmelade, die gemahlene Vanille und eventuell die Rosinen.

Wenn all diese Zutaten gut vermischt sind, füllt man die Masse mit Hilfe eines Teelöffels in die ausgehöhlten Äpfel.

Und wenn Ihr jetzt das Gefühl habt, daß die Flüssigkeit immer wieder unten herausläuft, dann stimmt das: bevor die veganen Bratäpfel in den Ofen kommen, "stehen" sie in der Soße und die Füllung innen kommt einem recht trocken vor! Das hat aber alles seine Richtigkeit!

Nun darf die Auflaufform mit den gefüllten Äpfeln in den Ofen: und zwar je nach Apfelsorte zwischen 40 und 60 Minuten. In dieser Zeit wird sich Eure Küche mit einem verführerischen Duft füllen und Ihr könnt schon einmal die Kaffeetafel decken. Beim Servieren unbedingt darauf achten, daß jeder zu seinem Bratapfel auch einige Löffel Soße bekommt. Und dann: laßt Euch unsere veganen Bratäpfel schmecken!