

Apfel-Amaranth-Auflauf



- ca. 90 min., mittel

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 6 Portionen

- 1/2 Vanilleschote
- 500 ml Apfelsaft
- 200 g Amaranth
- 600 g säuerliche Äpfel
- 2 EL Butter
- 80 g Kokosblütenzucker
- Fett für die Form
- 2 Eier
- 300 g Magerquark
- 50 g Pekannüsse

Nährwerte pro Portion

ca. 408 kcal/ 1706 kJ, 15 g Eiweiß, 13 g Fett, 54 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Vanillemark aus der Schote kratzen. Mark, Schote und Apfelsaft aufkochen. Amaranth zufügen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 45 Min. ausquellen lassen. Auf einem Sieb abgießen, Vanilleschote entfernen und Amaranth abkühlen lassen.

Inzwischen die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und Äpfel quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben in heißer Butter 2 Min. von jeder Seite anbraten, dabei mit 2 EL Kokosblütenzucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Die Hälfte der Apfelringe in eine gefettete Auflaufform geben.

Eier trennen. Eigelb und übrigen Kokosblütenzucker dickcremig und hell schlagen. Erst Quark, dann Amaranth unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Hälfte der Creme auf den Apfelringen verteilen. Übrige Äpfel und restliche Quarkcreme darüber schichten. Nüsse grob hacken, darauf streuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Min. goldbraun backen.