

Apfel-Orangen-Creme

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

1 Stück Orange
0.5 Stück Zitrone
25 g Zucker
2 Stück Apfel, gross, und
säuerlich
1 dl Rahm

Info

Pro Portion

2 g Eiweiss
18 g Fett
22 g Kohlenhydrate
264 kKalorien
1105 kJoule

Glutenfrei

Purinarm

ZUBEREITUNG

Für 2 Personen

1 Den Saft der Orange und der Zitrone auspressen. Mit dem Zucker in eine kleine Pfanne geben.

2 Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in dünne Schnitze schneiden. Zur Orangensaftmischung geben.

3 Die Apfelschnitze aufkochen, dann zugedeckt weich kochen. Nach etwa 1½ Minuten Garzeit 4–6 Apfelschnitzchen mit einer Gabel sorgfältig herausheben und für die Garnitur in einer kleinen Schüssel beiseitelegen; damit sie nicht austrocknen, mit Klarsichtfolie decken. Die restlichen Apfelschnitze so lange kochen lassen, bis sie praktisch zerfallen.

4 Die noch heissen Apfelschnitze mitsamt Garflüssigkeit in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Apfelmus mindestens 30 Minuten kühl stellen.

5 Kurz vor dem Servieren den Rahm steif schlagen. Mit dem Gummischaber unter das Apfelmus mischen. In 2 Gläsern oder Dessertschalen anrichten und mit den beiseitegelegten Apfelschnitzchen garnieren.