

Apfelkompott mit Orangen-Sultaninen

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

1 Orange
80 g Sultaninen, hell
100 g Zucker
1 dl Apfelsaft
1 Teelöffel Vanillepaste,
ersatzweise 1/2 aufgeschnittene
Vanilleschote
1 kg Aepfel, säuerlich

Info

Pro Portion

1 g Eiweiss
1 g Fett
48 g Kohlenhydrate
210 kKalorien
879 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4–6 Personen

Die Orange auspressen und den Saft in ein Schüsselchen geben. Die Sultaninen beifügen. Zucker, Apfelsaft und Vanillepaste oder Vanilleschote in eine Pfanne geben und zugedeckt 3–4 Minuten kochen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Schnitze quer in etwa ½ cm dicke Scheibchen schneiden. Sofort in den Apfelsaftsud geben, die Orangensultaninen beifügen und alles zugedeckt je nach Apfelsorte 5–7 Minuten kochen lassen. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.