

Herbstfrüchte als Superstars



Bratäpfelchen – und wie das duftet

für 4 Portionen

4 säuerliche Äpfel (z.B. Boskopf)

2-3 Eßl. Erdnusscreme, 4 Eßl. Fruchtaufstrich (Sauerkirsche oder Sanddorn,)

½ Teel Zimt, 4 Eßl Dinkel-Hafer-Grunchy , 4 Eßl Ahornsirup oder Reismalz

Äpfel halbieren, entkernen und in eine gebutterte Auflaufform setzen

Erdnusscreme, Fruchtaufstrich und Zimt verrühren und in die Apfelhälften füllen.

Crunchy auf der Füllung verteilen und mit der Süße (Ahornsirup, Reismalz) beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 30 Minuten backen



Erdnuss-Kürbis

für 4 Personen

50g ungesalzene Erdnüsse, 2 Eßl Erdnussmus, 2 Eßl Sesamsamen

2 grüne Paprikaschoten, 200 ml Kokosmilch

½ Teel. Chilipulver, 1 ½ Teel. gemahlener Koriander, ½ Kreuzkümmelsamen, 1 Teel. Senfkörner

2 Eßl Sonnenblumenöl, Erdnussöl zum Anbraten, Meersalz, Rohrzucker

Kürbis in 1cm große Würfel schneiden, Paprika putzen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Sesam im Mörser zerreiben.

100 ml warmes Wasser mit dem Sesam, Erdnussmus, Kokosmilch, Chili, Koriander zu einer Sauce verrühren.

Im Wok das Erdnussöl erhitzen, Kreuzkümmel und Senfkörner darin anrösten.

Paprika und Kürbis dazu und unter Rühren anbraten. 2 Eßl Wasser und Meersalz hinzugeben und 10-15 Minuten mit geschlossenem Deckel garen.

Gemüse herausnehmen und beiseite stellen.

Die Erdnuss-Kokos-Sauce in den Wok geben und mit starker Hitze sämig einkochen lassen, mit Meersalz und Zucker abschmecken.

Nun den Paprika, Kürbis und die ungesalzene Erdnüsse zugeben.

Wasser oder Kokosmilch oder Sojamilch einrühren,

sodass die Sauce cremig bleibt. Noch weitere 5 Minuten garen und fertig.

Erdnussöl (von Rapunzel)

ist relativ hitzebeständig (bis 175 Grad) und daher geeignet für zum Backen, Braten, Frittieren.

Mit seinem nussigen Geschmack harmoniert es auch gut zu Salaten, Gemüsegerichten und Saucen.

Sein hoher Gehalt an Vitamin E ist ein wichtiges Antioxidans.

