

Mit und ohne Apfel

Altbayerische Mehls



Mehlspeisen sind die sündhaft sinnliche, süsse Seite Bayerns. Sie werden meistens warm serviert, enthalten häufig Mehl oder Milch und machen immer satt. Sparen Sie sich deshalb den grossen Hunger fürs Dessert auf oder fangen Sie gleich mit dem Nachtisch an!

ALTBEWÄHRT...

Apfelschmarrn mit Zwetschgenröster

Für 4 Personen als Hauptgang
Für 8 Personen als Dessert

APFELSCHMARRN:

400 g Mehl
125 g Zucker
12 Eier
5 dl Milch
4 Äpfel *süss*
Bratbutter *zum Backen*
100 g Rosinen
50 g Mandeln *gehobelt*
Puderzucker *zum Bestäuben*

ZWETSCHGENRÖSTER:

750 g Zwetschgen
1/2 EL Maisstärke
1 dl Rotwein
100 g Zucker
20 g Butter

1 Mehl und Zucker in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken. Eier teilen, Eiweiss kühl stellen. Eigelb und Milch mischen, zum Mehl giessen und von der Mitte aus zu einem glatten Teig rühren. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2 Für den Zwetschgenröster die Zwetschgen halbieren und entsteinen. Maisstärke mit Rotwein verrühren. Zucker in einer weiten Pfan-

ne karamellisieren, Zwetschgen begeben und dünsten, bis sich Flüssigkeit bildet. Mit Wein ablöschen. Kurz köcheln lassen. Butter begeben. Zugedeckt beiseite stellen.

3 Eiweiss steif schlagen, sorgfältig unter den Teig heben. Äpfel in feine Scheiben schneiden. Apfelschmarrn portionenweise herstellen: Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne erwärmen, einige Apfelscheiben kurz dünsten, einige Rosinen und Mandeln begeben, ca. 1 1/2 cm hoch Teig eingiessen. Unterseite bei mässiger Hitze goldbraun backen, wenden und Oberseite ebenfalls goldbraun backen. Mit 2 Gabeln in der Pfanne in Stücke reissen, kurz wenden. Warm stellen. Nächste Portion wie oben beschrieben zubereiten.

3 Apfelschmarrn auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit warmen Zwetschgenröster servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Ganze Menge ca. 175 g Eiweiss,
167 g Fett, 792 g Kohlenhydrate,
22 850 kJ/5450 kcal