

in Form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



VERNETZUNGSSTELLE
SENIORENERNÄHRUNG
Niedersachsen



Foto: © Maja Schillingkemper

Kaiserschmarrn

MIT
APFELKOMPOTT



Kaiserschmarrn MIT APFELKOPPOTT

 4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | www.kostkonform.de

Nährwerte / Portion: Energie 325 kcal | Eiweiß 8,92 g
Fett 18,5 g | Ballaststoffe 5,39 g | Kohlenhydrate 28,3 g

ZUTATEN

Kaiserschmarrn

- 25 g Rosinen
- 3 EL Apfelsaft
- 4 Eier
- 125 ml Milch
- 120 g Dinkelmehl, Typ 630
- 50 g Zucker
- 15 g saure Sahne, 10% Fett,
alternativ auch Schmand
- 1 Prise Salz
- 50 g Butterschmalz

Apfelkompott

- 8 Äpfel, mittelgroß
- 250 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt
- nach Belieben etwas
Puderzucker

ZUBEREITUNG

- 1 | Backofen auf 160-180 °C vorheizen.
- 2 | Rosinen im Apfelsaft einweichen.
- 3 | Eier trennen. Eigelb in eine große Schüssel geben. Eiweiß bis zur Verwendung kaltstellen.
- 4 | Eigelb und Milch mit dem Schneebesen verquirlen. Mehl, Zucker, saure Sahne zur Ei-Milch-Masse geben und zu einem glatten Teig verrühren.
- 5 | Eiweiß und Salz mit dem Rührgerät steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.
- 6 | Butterschmalz in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig hineingießen.
Hinweis: Pfanne mit ofenfestem Griff wählen, der Kaiserschmarrn wird im Ofen fertig gebacken.
- 7 | Die eingeweichten Rosinen auf den Teig streuen und den Kaiserschmarrn im Ofen backen, bis die Unterseite goldbraun ist.
- 8 | In der Zwischenzeit Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Zimt und Wasser in einem Topf weich dünsten. Eventuell pürieren.
- 9 | Kaiserschmarrn in grobe Stücke schneiden, mit Apfelkompott und ggf. Puderzucker servieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen