

Leckere Desserts

# Süß & gesund

Warme Süßspeisen mit Obst und Früchten sind besonders im Winter beliebte Gerichte. Sie sind nicht nur gehaltvoll, sondern enthalten auch jede Menge Vitamine und Vitalstoffe. Für *HERZlichst ... der Wiesenhof* kombiniert Monika, stellvertretende Küchenchefin im Wiesenhof, gebackene Apfel-Radl'n mit Weinschaum und Preiselbeer-Orangen-Kompott zu einem schmackhaften und gesunden Dessert.

In der kalten Jahreszeit ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung besonders wichtig. Bei der Deckung des täglichen Kalorienbedarfs sollte deshalb auch auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen geachtet werden. Sie spenden nicht nur Vitalität und Wohlbefinden, sondern schützen uns auch vor Erkältungen und Infek-

ten. Für *HERZlichst ... der Wiesenhof* bereitet Monika, stellvertretende Küchenchefin im Wiesenhof, ein ebenso gehaltvolles wie vitaminreiches Dessert zu: gebackene Apfel-Radl'n in Weinschaum und Preiselbeer-Orangen-Kompott. Das schmeckt nicht nur besonders lecker, sondern ist auch noch gesund. Guten Appetit!

## Gebackene Apfel-Radl'n in Weinschaum und Preiselbeer-Orangen-Kompott

### Zutaten für 3–4 Portionen:

3–4 Äpfel (Sorte Gala oder Fuji), 250 ml Milch, 140 g Mehl, 4 Eier, 60 g Zucker, 500 ml Pflanzenöl, 125 ml fruchtiger Weißwein, 4 EL Preiselbeeren, 1–2 Orangen, Salz, Vanillezucker, Puderzucker, Pfefferminzblätter ①.

### Zubereitung Backteig:

Die Milch mit einer Prise Salz und etwas Vanillezucker in eine Schüssel geben und das Mehl einrühren, bis ein homogener Rührteig entsteht. Zwei Eier trennen, die Eidotter mit dem Teig verrühren ②. Das Eiweiß mit einer Prise Salz versehen und zum Eischnee aufschlagen. Den steifen Eischnee auf die Teigmasse geben und locker unterheben.

### Zubereitung Weinschaum:

Zwei Eier trennen, die Eidotter in eine im Wasserbad erhitze Schüssel geben. Mit dem Zucker sowie einer Prise Salz und etwas Vanillezucker vermengen. Anschließend unter Rühren den Weißwein langsam dazugeben, bis eine schaumige Masse entsteht ③.

### Zubereitung Preiselbeer-Orangen-Kompott:

Die Orangen schälen und filettieren. Den Saft einer halben Orange zu den Preiselbeeren geben und miteinander vermischen. Danach die Orangenfilets dazugeben ④.

### Zubereitung Apfel-Radl'n:

Die Äpfel schälen ⑤, entkernen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden ⑥. In einer Pfanne das Pflanzenöl auf 170 Grad erhitzen. Die Apfelscheiben im Backteig wenden ⑦ und in der Pfanne beidseitig zwei Minuten goldgelb ausbacken ⑧. Die Apfel-Radl'n auf einem Küchenpapier abtrocknen lassen und mit Puderzucker bestreuen. Anschließend mit Weinschaum und Kompott anrichten und mit Pfefferminzblättern dekorieren ⑨.

### Tipp:

Um bei der Zubereitung größerer Mengen zu verhindern, dass die geschnittenen Apfelscheiben an der Luft braun werden, einfach mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Säure verhindert die Oxidation des Obstes an der Luft und hält es länger frisch.



*Monika, stellvertretende Küchenchefin im Wiesenhof, präsentiert das gehaltvolle und vitaminreiche Winterdessert.*

*Wiesenhof sous-chef Monika presents the rich winter dessert that is bursting with vitamins.*

## Baked apple rings in a wine mousseline sauce served with a cranberry-orange compote

### Ingredients for 3-4 servings:

3-4 apples (Gala or Fuji), 250 ml milk, 140 g flour, 4 eggs, 60 g sugar, 500 ml vegetable oil, 125 ml fruity white wine, 4 tbsp cranberries, 1-2 oranges, salt, vanilla sugar, icing sugar, fresh mint leaves. ①

### To prepare the batter:

Pour the milk into a bowl, add a pinch of salt and some vanilla sugar, then stir in the flour to form a smooth batter. Separate two eggs, adding the egg yolks to the batter ②. Add a pinch of salt to the egg whites and beat to form stiff peaks. Gently fold the beaten egg white into the batter.

### To prepare the wine mousseline sauce:

Separate two eggs and add the yolks to a warm bowl placed over a bain-marie. Mix in the sugar, a pinch of salt and some vanilla sugar. Slowly add the white wine, stirring all the time, until the mixture becomes frothy ③.

### To prepare the cranberry-orange compote:

Peel and slice the oranges into segments. Add the juice of half an orange to the cranberries and mix together. Now add the orange slices ④.

### To prepare the apple rings:

Peel and core the apples ⑤ and cut into 1.5 cm-thick slices ⑥. Heat the vegetable oil to around 170°C in a pan. Turn the apple slices in the batter ⑦ and fry them on both sides for around two minutes until golden brown ⑧. Allow the apple rings to drain on a piece of kitchen paper and sprinkle with icing sugar. Arrange them on a plate with the wine mousseline sauce and the compote, and decorate with the mint leaves ⑨.

### Tip:

If you're preparing large quantities, simply drizzle some lemon juice over the sliced apple rings in order to prevent them from turning brown when exposed to the air. The acidity will stop the fruit from oxidising and keep it fresh for longer.

