

Apfelsuppe mit Rosinen

aus: Bärbel Brütt, Jugend kocht: vollwertig, Gräfe und Unzer

Topfgucker

Ein idealer Nachtisch, um die letzten schrumpeligen Winteräpfel zu verbrauchen. Er ist so lecker, daß du sicher schon vor der Fertigstellung in den Topf guckst.

Zutaten, für 4 Personen:

8- 10 säuerliche Äpfel (Boskop)

1/2 l Wasser

1/2 l naturtrüber Apfelsaft

1 Teel. abgeriebene Zitronenschale von 1 unbehandelten Zitrone

4 Eßl. ungeschwefelte helle oder dunkle Rosinen

1/2 Teel. Vanillepulver (Reformhaus)

6-8 Eßl. Honig oder Zuckerrohrgranulat

4-6 Eßl. Zitronensaft

Pro Person etwa 1300 kJ/310 kcal

1 g Eiweiß · 1 g Fett · 74 g Kohlenhydrate · 6 g Ballaststoffe

Vorbereitungszeit: etwa 15 Minuten

Garzeit: 5-8 Minuten

- Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden.
- Die Äpfel mit dem Wasser, dem Apfelsaft und der Zitronenschale im zugedeckten Kochtopf zum Kochen bringen. Dann bei schwacher Hitze 5-8 Minuten garen. Die Apfelstückchen sollten kurz vor dem Zerfallen sein.
- Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.
- Die Rosinen, das Vanillepulver und den Honig oder das Zuckerrohrgranulat hineinrühren. Es kann sein, daß du mehr oder weniger Süße brauchst. Das richtet sich nach der Apfelsorte. · Mit dem Zitronensaft abschmecken.

Tip: Magst du Rosinen lieber vorgequollen? Dann mußt du sie 1 Stunde vorher in heißes Wasser legen. Da du sicher ungeschwefelte Rosinen eingekauft hast, kannst du das Einweichwasser mit zur Suppe geben.