



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen
Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Ein herrliches, wärmendes Herbstrezept: Äpfel in Feigensoße

5 Äpfel
1 EL Ghee
1-2 EL Zucker
1/4 -1/2 TL Zimt
1/4 TL Kardamom, gemörsert
evtl. etwas getrockneter Ingwer
Vanillepulver

10 Feigen
Wasser oder Apfelsaft
1-2 EL Zucker
Zitronensaft, Zimt

- die Äpfel schälen, das Kerngehäuse herausnehmen und in Würfel schneiden
- Ghee in einem Topf erhitzen
- den Zucker und die Gewürze unter Rühren rösten
- Apfelstücke dazugeben, kurz anbraten
- ein wenig Wasser oder Apfelsaft geben, damit es nicht anbrennt
- schmoren bis die Apfelstücke gar sind
- in der Zeit die Feigen mit Wasser oder Apfelsaft bedecken
- Zucker hinzufügen und weich kochen
- pürieren und mit etwas Zitronensaft und nach Geschmack Zimt abschmecken
- für die gewünschte Konsistenz Apfelsaft dazugeben
- zum Servieren, die Apfelstücke in Schälchen geben und die Soße darauf gießen