

Apple Crumble mit Joghurt-Orangen-Dip

Zutaten für den Crumble (für 4 Personen):

- 10 Haselnusskerne
- 1 Bio-Orange
- 1 Kardamom-Kapsel
- 50 g Butter
- 100 g (3,5 % Fettanteil) Joghurt
- 100 g Dinkelmehl
- 1 Tasse geröstetes Knuspermüsli
- 3 (bevorzugt Wellant oder Boskop) Äpfel
- 1 EL Honig

Für die Brösel die Haselnüsse hacken, Orangenschale abreiben und den Saft ausdrücken. Kardamomkapsel fein hacken, Butter in kleine Stücke teilen. Sie sollte unbedingt kalt sein, damit etwas stabilere Brösel entstehen.

Joghurt, Mehl, Butter, Nüsse, Kardamom und Knuspermüsli in eine Schüssel geben und gut vermengen. Dabei etwas Orangenschale, die Hälfte Orangensaft und 1 Prise Salz hinzufügen. Falls der Teig zu flüssig ist, etwas Mehl dazugeben.

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Äpfel säubern, entkernen und in etwa 0,5 cm dicke Ringe schneiden. Etwas Butter in einem flachen Bräter (circa 40 x 25 cm) erhitzen und die Apfelscheiben von beiden Seiten kurz braten, bis sie etwas weich werden und Farbe bekommen. Honig hinzufügen, damit ein Karamell an den Äpfeln entsteht. Die Äpfel auf dem Boden des Bräters flach auslegen. Den Teig in Stücke bröseln und dick auf den Äpfeln verteilen.

Crumble 25-30 Minuten im Ofen backen. Bei Bedarf zum Schluss den Grill anschalten, damit die Brösel an der Oberfläche mehr Farbe bekommen und knusprig werden.

Zutaten für den Dip:

- 200 g Joghurt
- 1 Bio-Orange
- etwas Honig
- etwas Zitronensaft

Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Joghurt verrühren und mit etwas Honig und Zitronensaft abschmecken.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 15.11.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen