

Reisauflauf mit Äpfeln

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

370 kcal • 9g Fett • 22 %

Zutaten

¼ l Milch (1,5 % F.)

75 g Milchreis

1 Msp Vanillearoma

1 TL Zitronenschale

1 EL Butter

3 EL Rosinen

2 säuerliche Äpfel

Saft von 1 Zitrone

2 EL Honig

1 Eigelb

1 Eiweiß

1 Prise Salz

Zubereitung

1. Die Milch mit dem Milchreis, dem Vanillearoma, der Zitronenschale sowie der Butter in einen Topf geben.
2. Bei mäßiger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Von der Platte nehmen und weitere 10 Minuten ausquellen lassen.
3. Inzwischen die Rosinen in Wasser einweichen. Die Äpfel schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Mit Honig süßen und das Eigelb vorsichtig unter den Reis rühren.
5. Auflaufform (20cm Ø) mit Öl auspinseln. Die Apfelspalten auf dem Boden verteilen und mit den eingeweichten, abgetropften Rosinen bestreuen.
6. Das Eiweiß mit Salz steifschlagen und vorsichtig unter die Reismasse heben. Das Ganze auf die Äpfel geben und 10 bis 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.