



RS Tropischer Apfel-Orangen-Crumble

mit Passionsfrucht und Kokosraspeln



30-40min



2 Portionen

Ja, du ahnst es schon: Es ist tatsächlich exakt so lecker, wie es klingt! Exotische Ananas, süße Orange und Apfel, versteckt unter einem knusprigen Crumble mit Cashews und Kokosraspeln und serviert mit einer leichten gesüßten Creme – da bleibt nur eins: Schnapp dir einen Löffel, mach es dir im Liegestuhl bequem und lass die erträumte tropische Sonne deinen Bauch wärmen.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Apfel
- 1 Passionsfrucht
- 150g Weizenmehl ¹
- 50g Cashewkerne ³
- 25g Kokosraspel
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- 50g Butter ²
- 3½EL Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Das Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1141kcal, Fett 61.5g, Kohlenhydrate 126.7g, Eiweiß 19.8g



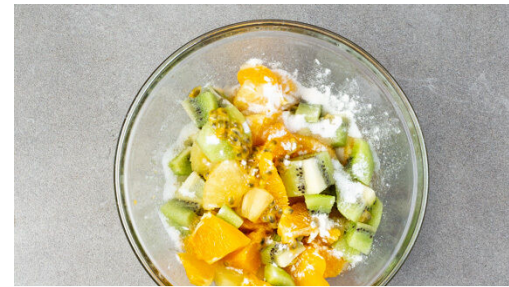
1. Obst schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Orangen** so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, dann vierteln und das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Apfel** schälen, entkernen und ebenfalls in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Passionsfrucht** halbieren.



4. Crumble vorbereiten

Das **Obst** in einer ausreichend großen Auflaufform verteilen und gleichmäßig mit den **Streuseln** bedecken. Nach Belieben mit etwas Zucker bestreuen.



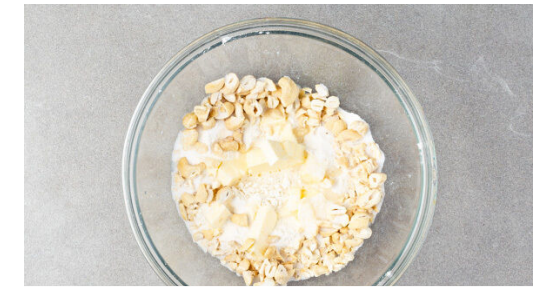
2. Obst vermengen

Die **Ananas**-, die **Orangen**- und die **Apfelstücke** mit **2EL Ananassaft**, **2EL Zucker** und **1TL Mehl** vermengen. Die **Passionsfrucht** mit einem kleinen Löffel ausschaben und das **Fruchtfleisch samt Kernen** untermengen.



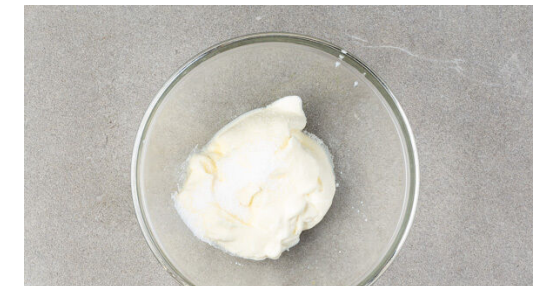
5. Crumble backen

Den **Crumble** ca. 20Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen. Dann mit den **Kokosraspeln** bestreuen und weitere 1-2Min. backen. Aufpassen, dass die **Kokosraspeln** nicht zu dunkel werden!



3. Streusel vorbereiten

Die **Cashews** grob hacken. 50g kalte Butter in ca. 1cm große Würfel schneiden. Das **restliche Mehl** mit den **Cashews**, der Butter, **1EL Zucker**, **1 Prise Salz** und **1-2EL Wasser** vermengen, dann locker zu groben **Streuseln** verkneten. Nicht zu lange kneten, damit kein glatter Teig entsteht!



6. Crème fraîche verfeinern

Inzwischen die **Crème fraîche** mit ½EL Zucker verrühren und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Den **Crumble** noch warm mit der **Crème fraîche** garniert servieren.