

Nachspeise: Crêpes mit Rosmarinäpfeln und Orangensud

Rosmarin, Äpfel und Orangen passen nicht zusammen? Oh doch, sogar sehr gut! Überzeugen Sie sich selbst. Rosmarin ist zudem ein echter Alleskönner: Die wertvollen Inhaltsstoffe steigern die Gehirnleistung, stärken das Immunsystem und sollen sogar gegen Krebs wirken.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten:

- 3 Äpfel
- 2 Bio-Orangen
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 300 ml Milch
- 20 g Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Minze
- 50 g Puderzucker

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 20 Min.
- Die beiden Orangen auspressen und den Saft in einer Pfanne bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Den reduzierten Orangensaft in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- Nun die Äpfel schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Etwas Abrieb einer Orange und Öl mit den Äpfeln vermengen. Anschließend die Äpfel zusammen mit 20 g Butter, 2-3 Esslöffeln Zucker und einem Zweig Rosmarin in einer Pfanne karamellisieren lassen. Die Äpfel in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Für den Teig:

- Eier und Milch in einer Schüssel verrühren. Zucker und Salz dazugeben. Anschließend das Mehl in die Schüssel sieben und gut verrühren. Etwas Abrieb einer Orange mit dem Teig vermengen.
- Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.
- Eine Pfanne mit Öl auspinseln und erhitzen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen.
- Nach wenigen Minuten die Crêpe wenden und von der anderen Seite hellbraun werden lassen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Die bereits ausgebackenen Crêpes im Backofen warm halten.
- Anschließend die Crêpes mit den Äpfeln belegen und zusammenfalten.
- Nun etwas Orangensud über die Crêpes verteilen, mit Puderzucker bestreuen und mit etwas Minze garnieren.