

Schneller Apfel- Pfannen- Kuchen

Gerade in der Herbstzeit sind Äpfel reichlich und überall im Angebot. Wenn es Ihnen wie uns passiert, dass mal ein paar eingelagerte Äpfel etwas schrumpelig geworden sind, ist das kein Grund, sie wegzuerwerfen, ganz im Gegenteil.

Sie eignen sich sehr gut für einen schnellen „Pfannen- Kuchen“ – nicht Pfannkuchen.

Er wird wie ein Kuchen – aber „andersherum“ – in einer Pfanne gebacken.

Das geht schnell und ist nachhaltig, da – weil kein Backofen angeheizt werden muss – viel weniger Strom verbraucht und deutlich Energie eingespart wird.



Als teilweisen Zuckerersatz (ich bleibe ja potentieller Diabetiker und muss auch weiterhin gut auf die Kalorien achten) nehmen wir grundsätzlich Erythrit bzw. eine Mischung aus Erythrit und Rohrohrzucker, je nach Gebäck. So haben wir auch dieses Rezept entsprechend zubereitet.

Was braucht man dazu:

1kg Äpfel (auch entsteinte Pflaumen und Kirschen haben wir schon so verbacken)

50g Rosinen (die können auch weggelassen werden)

250g Mehl

100g Butter

50g Zucker } ggf. die Süßung an die Obstsüße anpassen und eventuell etwas reduzieren

50g Erythrit

1P Vanillezucker

Milch (ca. }

soviel, das der Teig schön dickflüssig aber eben noch flüssig ist)

½ Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

1 Spritzer Zitrone

Ggf. etwas Zimt (der hat uns bei allen drei o. g. Fruchtarten geschmeckt)

Zubereitung:

- die Äpfel schälen und in nicht zu dicke Spalten oder Würfel schneiden
- sofort in die Pfanne geben damit sie nicht braun werden und mit etwas Zucker und – wer möchte mit den Rosinen – anbraten / karamellisieren.
- währenddessen den Rührteig machen, etwas dünner als normal
- die angebratenen Äpfel in der Pfanne andrücken und mit dem Teig übergießen – er sollte vorhandene Zwischenräume gut ausfüllen – und gleichmäßig verteilen
- den Deckel auf die Pfanne legen und auf den Herd (bei uns Induktion) auf 4 von 9 schalten (bei Glaskeramik oder Elektrokochplatte nicht zu hoch einstellen!).
- damit nicht zuviel Hitze nach oben entweicht, den Deckel durch Auflegen eines Handtuches isolieren (Achtung aufpassen – eventuelle Brandgefahr, wenn das Tuch auf die heiße Herdplatte kommt)
- ca. 30 - 40 Minuten in der Pfanne backen lassen bis der Teig leicht gebräunt ist
- danach auf einen Kuchenteller stürzen und servieren!

Gutes Gelingen und guten Appetit.

Übrigens ... wem auch das noch zu lange dauert, der rührt Eierkuchenteig an und teilt die Äpfel so auf, das sie für mehrere Eierkuchen portioniert werden können

Oder ... wer will macht das Ganze mit Waffelteig und bäckt Apfelwaffeln