TINTENFASS · IDEEN FÜR ZUHAUSE

Bratäpfel aus dem Ofen

Vier Äpfel, eine Schüssel Füllung, eine Auflaufform – und eine Küche, die nach Zimt riecht. Das Winterrezept, bei dem Kinder fast alles selbst machen.

ALTER	DAUER	MATERIAL	SAUEREI
ab 2 Jahren	20 Min + 25–40 Min Ofen	Nur Haushaltsmaterial	gering

Das braucht ihr

- [ ] 4 säuerliche Äpfel
  Mittelgroß und fest, zum Beispiel Boskoop, Cox Orange, Elstar oder Jonagold. Sie sollten gerade stehen. Wenn einer wackelt, schneidet unten eine hauchdünne Scheibe ab, ohne ein Loch zu machen.
- [ ] 4 EL Haferflocken
  Zarte oder kernige, beides geht. Sie sind die Grundlage eurer Füllung.
- [ ] 2 EL Rosinen
  Wenn ihr keine Rosinen mögt, nehmt klein geschnittene getrocknete Aprikosen oder lasst sie weg.
- [ ] 2 EL gemahlene Nüsse
  Optional. Gemahlene Haselnüsse oder Mandeln aus dem Backregal. Sie sind bewusst gemahlen statt gehackt, damit auch Kinder unter vier Jahren mitessen können. Warum das so ist, steht unter „Sicherheit“.
- [ ] 30 g weiche Butter
  Zimmerwarm, damit sie sich mit dem Rest verkneten lässt. Dazu ein kleines Extrastück, um die Form einzufetten.
- [ ] 1 TL Zimt
  Gemahlener Zimt.
- [ ] 2 EL Honig oder brauner Zucker
  Für Kinder unter einem Jahr nur Zucker, keinen Honig.
- [ ] 100 ml Wasser oder Apfelsaft
  Kommt auf den Boden der Form, nicht in die Äpfel.
- [ ] 1 Auflaufform
  Glas oder Keramik, so groß, dass vier Äpfel mit etwas Abstand darin stehen. Fettet sie vorher mit Butter ein.
- [ ] Apfelausstecher oder kleines Messer
  Zum Aushöhlen, das übernehmt ihr Erwachsenen. Ohne Ausstecher geht es genauso mit einem kleinen spitzen Messer und einem Teelöffel.
- [ ] Für den Tisch
  Eine Schüssel und ein Löffel für die Füllung, ein Teelöffel zum Füllen und ein langes Holzstäbchen oder ein Schaschlikspieß für die Garprobe.

So geht's

1 Äpfel aushöhlen Erwachsene

Heizt zuerst den Ofen vor, auf **180 °C Ober-/Unterhitze** oder **160 °C Umluft**. Dann kommen die Äpfel dran. Waschen und Abtrocknen ist die erste Aufgabe für eure Kinder.

Löst von oben den Stiel und das Kerngehäuse heraus. Das geht mit dem Apfelausstecher. Oder ihr schneidet mit einem kleinen spitzen Messer rundherum ein und schabt den Rest mit einem Teelöffel heraus. Dabei gilt eine Regel: Stecht nicht bis unten durch. Der Boden bleibt zu, sonst läuft die Füllung beim Backen in die Form.

Die ausgehöhlten Äpfel stellt ihr gleich in die gefettete Form, mit etwas Abstand zueinander.

2 Füllung mischen Kind

Gebt Haferflocken, Rosinen, gemahlene Nüsse, weiche Butter, Zimt und Honig oder Zucker in die Schüssel. Dann verknetet ihr alles mit einem Löffel oder mit den Fingern zu einer krümeligen, leicht klebrigen Masse.

Hier sind eure Kinder dran. Sie zählen die Löffel ab, schütten alles hinein und kneten. Manchmal ist die Masse zu trocken und hält nicht zusammen. Dann kommt ein Stückchen Butter dazu. Ist sie zu klebrig, gebt ihr einen Löffel Haferflocken hinzu.

3 Äpfel füllen Kind

Drückt die Füllung mit einem Teelöffel in die Öffnungen, ruhig fest. Oben lasst ihr einen kleinen Hügel stehen. Was übrig bleibt, kommt zwischen die Äpfel in die Form.

Zum Schluss gießt ihr das Wasser oder den Apfelsaft auf den Boden der Form, neben die Äpfel, nicht darüber. Auch das können eure Kinder übernehmen.

4 Ab in den Ofen Erwachsene

Schiebt die Form auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen. Nach **25 bis 40 Minuten** sind die Äpfel meist so weit. Wie lange es bei euch genau dauert, hängt vor allem an Größe und Sorte.

Die Angaben in Rezepten gehen auseinander. Sie liegen zwischen **175 und 200 °C** Ober-/Unterhitze, bei Umluft zwischen **160 und 180 °C**. Eure Einstellung aus Schritt 1 liegt mitten in diesem Korridor. Verlasst euch am Ende auf die Probe im nächsten Schritt, nicht auf die Uhr.

5 Fertig? Die Probe Erwachsene + Kind

Woran ihr es seht: Die Schale ist schrumpelig geworden oder an einer Stelle aufgeplatzt. Keine Sorge, genau auf dieses Zeichen wartet ihr.

Sicher ist die Stäbchenprobe. Einer von euch Erwachsenen holt die Form heraus und stellt sie auf ein Brett. Dann darf ein Kind ein langes Holzstäbchen seitlich bis zur Mitte in einen Apfel stechen. Gleitet es ohne Widerstand hinein, ist er durch. Sonst schiebt ihr die Form noch einmal für ein paar Minuten zurück in den Ofen.

6 Abkühlen lassen, dann essen niemand – Geduld

Frisch aus dem Ofen ist die Füllung heiß und der Saft in der Form auch. Wartet einige Minuten, bevor der erste Löffel kommt. Für kleine Kinder brecht ihr den Apfel auf dem Teller auf und kostet selbst vor.

Dazu passt Vanillesoße, warm oder kalt. Den Saft vom Boden der Form gebt ihr mit einem Löffel über die Äpfel.

Gelingt sicher

Der Boden bleibt zu

Kommt ihr beim Aushöhlen unten durch, landet die Füllung beim Backen in der Form. Oben bleibt dann ein leerer Schacht. Das passiert manchmal trotzdem. Dann stopft ihr das Loch von innen mit einem Stückchen

Apfel aus dem herausgelösten Rest zu, bevor die Füllung hineinkommt.

Säuerlich statt süß
Die Füllung bringt Süße mit. Ihr dürft also einen säuerlichen Apfel nehmen, er liefert den Gegenpol. Boskoop, Cox Orange, Elstar und Jonagold sind die Sorten, die in Bratapfelrezepten immer wieder genannt werden.

Das Stäbchen entscheidet, nicht die Uhr
Wie lange ein Bratapfel braucht, hängt an Größe und Sorte. Auch die Angaben in Rezepten liegen weit auseinander. Ihr prüft also nach der kürzesten Zeit zum ersten Mal und legt dann in kleinen Schritten nach.

Sicherheitshinweise

- Kein Honig für Kinder **unter einem Jahr**. Honig kann Sporen eines Bakteriums enthalten, die bei Säuglingen im Darm auskeimen und einen seltenen, aber lebensbedrohlichen Säuglingsbotulismus auslösen können. Fachstellen raten deshalb, Säuglingen keinen Honig zu geben. Für die Kleinsten den Honig einfach durch Zucker ersetzen.
- Für Kinder **unter vier Jahren** keine ganzen Nüsse und keine gehackten Nussstücke. Nüsse gehören wegen ihrer Größe, ihrer runden Form und ihrer öligen Oberfläche zu den häufigsten Ursachen dafür, dass Kleinkinder etwas in die Atemwege bekommen. Fein gemahlene Nüsse, in die Füllung eingeknetet, sind die Fassung für die Kleinen, sofern keine Nussallergie besteht. Pur löffeln sollten Kleinkinder das trockene Nussmehl nicht – es kann eingeatmet werden.
- Aushöhlen, Ofen und Form sind Erwachsenensache. Der Backofen ist eine typische Quelle für Verbrennungen in der Küche, und Kinderhaut ist deutlich dünner als die von Erwachsenen – sie nimmt bei Hitze schneller Schaden. Das Messer kommt nach dem Aushöhlen gleich aus der Reichweite.
- Füllung und Saft sind direkt nach dem Backen heiß. Einige Minuten abkühlen lassen, den Apfel für kleine Kinder aufbrechen und selbst vorkosten, bevor das Kind isst.

Bitte selbst einschätzen: Wir recherchieren jede Idee sorgfältig und prüfen sie vor der Veröffentlichung. Wie geübt euer Kind ist und wie es bei euch zu Hause aussieht, können wir aber nicht wissen: Die Aufsicht und die Entscheidung, ob eine Idee zu eurem Kind passt, liegen bei euch. Dass etwas gelingt, können wir nicht garantieren. Es gelten unsere AGB, weekend-willi.de/agb.