



## Gebackene Birnenkrapfen mit Zimt

### ZUTATEN

400 g Birnen in 3 mal 3 cm große Schnitze schneiden  
2 EL Zucker  
0,5 TL Zimt  
Orangenschale  
Zitronenschale

TIPP: Die Krapfen lassen sich auch prima mit Äpfeln, Pflaumen oder Kürbis herstellen.

### TEIG

250 g Mehl  
50 g Zucker  
0,5 TL Zimt  
2 Eigelb  
2 Eiweiß  
500 ml Milch  
2 EL natives Olivenöl extra  
Olivenöl zum Ausbacken

### ZUBEREITUNG

Die Birnen mit Zucker, Zimt, Orangen- und Zitronenschale marinieren. Für den Teig Mehl, Eigelb und Olivenöl vermischen und die Milchiterrühren.  
Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.  
Das Olivenöl zum Ausbacken erhitzen.  
Zucker und Zimt vermischen, die Birnenstücke darin wenden, in den Ausbackteig tauchen und im Öl goldbraun backen.  
Das Öl darf nicht zu heiß sein.  
Die Birnenkrapfen aus dem Fett nehmen, abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

# Radicchio-Endivien-Salat mit Äpfeln, Zwiebeln, Karotten und Walnüssen

## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

200 g Endivien, 3 mal 3 cm geschnitten  
100 g Radicchio, 3 mal 3 cm geschnitten  
2 Äpfel  
1 Zwiebel  
60 g feine Karottenscheiben  
40 g gehackte Walnüsse  
30 g grüne Oliven  
80 g Schafskäse  
20 g geriebenen Parmesan  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Saft von 1 Zitrone

## VINAIGRETTE

2 gekochte Eigelbe  
4 EL Gemüsebrühe  
6 EL natives Olivenöl extra  
0,5 TL Senf (mittelscharf)  
1 EL Gemüsemeerrettich  
8 Blatt Basilikum, geschnitten  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Zucker

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, die Karottenscheiben untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Für die Vinaigrette die gekochten Eigelbe mit Senf und Gemüsebrühe verrühren, mit Olivenöl aufschlagen und mit Salz, Pfeffer & Zucker abschmecken. Zum Schluss den Meerrettich und das Basilikum zugeben. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren. Die Äpfel in Spalten schneiden und kreisförmig auf den Teller legen, Zwiebeln und Karotten mittig platzieren und den fertigen Salat darauf anrichten. Alles mit Oliven, Walnüssen, Schafskäse und dem Parmesan bestreuen.



Weitere Rezepte finden Sie in unserem Herzstiftungs-Kochbuch „Mediterrane Küche“.

Siehe auch: [www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/kochbuch](http://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/kochbuch)