Couscous-Apfel-Auflauf

Mit dem Rezept für einen Couscous-Apfel-Auflauf lässt sich ein Gericht zubereiten, das süß und lecker ist. Als Dessert oder als Hauptgericht bestens geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 55 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

700 ml	Milch
180 g	Couscous
3 Stk.	Äpfel
1 EL	Cashewnüsse
3 EL	Agavendicksaft
3 EL	Rohrzucker
3 EL	Kokosraspeln
	Butter (für die Form)
1 TL	Vanille (gemahlen)
1 Stk.	Auflaufform

Zubereitung

1. Für den **Couscous-Apfel-Auflauf** als Erstes Milch und Couscous in einen Topf geben, langsam erhitzen und zum Kochen bringen. Dabei häufig umrühren. Die Hitze dann reduzieren und den Couscous für etwa zehn Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Sollte die Masse zu hart sein, etwas mehr Milch zugeben und weiter ziehen lassen.

2. Währenddessen den Backofen auf 200° vorheizen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Cashewnüsse fein mahlen und in das Couscous Gemisch einrühren. Danach Agavendicksaft und Vanille zugeben und gut umrühren.

3. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und mit Rohrzucker bestreuen, die Äpfel in die Form schichten und die letzte Schicht mit den Kokosraspeln bestreuen. Darüber den Couscous

verteilen und alles für etwa 45 Minuten in den Ofen stellen. Herausnehmen, wenn die Oberseite leicht gebräunt ist. Kurz abkühlen lassen und warm servieren.

Tipp

Der Couscous-Apfel-Auflauf schmeckt auch mit frischen Birnen sehr gut. Ein warmes Pfirsichkompott wertet das Gericht noch zusätzlich auf. Wer möchte, kann auch noch etwas Zimt unter die Äpfel mischen.