



WWF zum Anbeißen Ofenschlupfer

Im Schwabenland weiß ein jedes Kind, was ein „Ofenschlupfer“ ist – ein süßes Reste-Essen nämlich, das so lecker ist, dass man sich einfach reinlegen mag! Es besteht vor allem aus trockenem Weißbrot, Äpfeln, Rosinen und Milch, was zusammen toll mit Vanille und Zimt harmoniert. Anstelle des Brots kann man auch Hefezopf, Panettone oder anderes helles Brot bzw. Gebäck verwenden, was halt gerade so übrig ist. Diese leicht abgewandelte, vegane Variante des schwäbischen Klassikers schmeckt übrigens genauso gut wie bei Oma. Versprochen!

Bevorzuge
zertifizierte
Lebensmittel,
am besten Bio.



Zutaten für 4 Portionen

-  trockenes/altes Weißbrot
(z. B. Baguette, Ciabatta, aber auch Hefezopf)
-  3 Äpfel
-  übrig gebliebene Plätzchen (optional, aber lohnenswert!)
-  Rosinen
-  500 ml Sojamilch
(alternativ: 500 ml Kuhmilch mit 2 Eiern verquirlt)
-  1½ EL Speisestärke
-  Mark einer Vanilleschote
-  1 EL Zucker
-  1 Prise Salz
-  ½ TL Zimt
-  etwas Sonnenblumenöl für die Auflaufform



Tipp
Das Rezept gelingt auch mit fast jedem anderen Obst, das zur Hand ist. Wenn man Kirschen verwendet, heißt es übrigens im Schwäbischen „Kirschenmichel“!

Zubereitung

1. Auflaufform mit etwas Sonnenblumenöl einfetten.
2. Brot in dünne Scheiben schneiden und eine erste Schicht auf den Boden der gefetteten Form legen.
3. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden und eng aneinander auf die Brotscheiben legen.
4. Rosinen und zerbröselte Plätzchen darüber verteilen.
5. Das Ganze nun noch einmal für eine zweite Schicht wiederholen.
6. Sojamilch, Speisestärke, Vanille, Zucker, Salz und Zimt in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren und über die Brot-Apfel-Schichten gießen.
7. Nun die Auflaufform 30 Minuten bei 180° C (Ober-/Unterhitze) im Ofen „schlupfen“ lassen und backen.
8. Dazu passen auch Vanilleeis oder Vanillesoße.



Guten Appetit!

Getreideerzeugnisse stehen nach Obst und Gemüse auf dem dritten Platz der am meisten weggeschmissenen Lebensmittel. Unfassbare 2 Millionen Tonnen dieser „Wegwerfartikel“ – meist Brot- und Backwaren – ließen sich aber vermeiden, wenn alle grundsätzlich sorgsamer mit den kostbaren Lebensmitteln umgehen würden. Die WWF-Rezepte beweisen: Altes Brot ist köstlich, wenn man weiß, wie man mit ihm umgeht und was man aus ihm machen kann.

Weitere Infos unter: WWF – Das große Wegschmeißen