

Bratfeigen

Nährt das Milz Qi

Glutenfrei, laktosefrei, histaminarm

Zutaten (für 4 Feigen)

- 4 frische Feigen (Erde) alternativ können auch Birnen oder Äpfel verwendet werden
- 30g Bitterschokolade (Feuer)
- 1 TL Butter (Erde)
- 2 EL Walnüsse gerieben (Erde)
- 1 TL Vanillezucker (Erde)
- 1 Prise Salz (Wasser), 1 Messerspitze Zimt (Erde/Metall)
- 1 Schuss Rum oder Cognac (Feuer)
- 2 Esslöffel säuerliche Marmelade (Himbeeren, Marillen, etc.) (Erde/Holz)

Zubereitung (dauert 15 Minuten + 10 Minuten Backzeit)

1. Backofen auf 180° C Umluft vorheizen
2. Frische Feigen (Erde) waschen, trocknen und die Stielansätze abscheiden
3. Über Kreuz einschneiden, sodass die Früchte noch zusammenhalten (Wenn Äpfel oder Birnen verwendet werden, das Kerngehäuse ausstechen)
4. Eine Auflaufform oder ein Backblech mit Butter (Erde) austreichen und die Feigen in die Form setzen
5. Fülle: Schokolade (Feuer) grob hacken und mit Nüssen (Erde), Marmelade (Holz/Erde), Vanillezucker (Erde), Zimt (Metall), Salz (Wasser) und Rum (Feuer) zu einer Creme verrühren.
6. Die Creme gleichmäßig in die Mitte der Feigen verteilen und auf mittlerer Schiene 10 Minuten im Rohr überbacken. Warm servieren (Wenn Äpfel oder Birnen verwendet werden, wird die Fülle statt dem Kerngehäuse eingefüllt und die Backzeit erhöht sich auf 25 Minuten)