



APFEL GARTEN

Süßes & Herzhaftes mit heimischen Sorten

BARBARA HAIDEN
MIT FOTOS VON ULRIKE KÖB

ARS VIVENDI

APFEL GARTEN

Süßes & Herzhaftes mit heimischen Sorten



BARBARA HAIDEN
MIT FOTOS VON ULRIKE KÖB

ARS VIVENDI

INHALT

VORWORT	4
BOTANIK	7
ALT, ABER GUT	8
DIE GLOBAL PLAYER	12
VIELFALT AUF DEM APFELBAUM	15
FÜR JEDEN GESCHMACK IST EIN APFEL GEWACHSEN	16
DER APFEL – ZAHLEN, DATEN, FAKTEN	19
GENUSS MIT GUTEM GEWISSEN	20

DAVOR GEESSEN VORSPEISEN & SUPPEN 24

Frisch gebeizter Lachs mit Apfel-Sesam-Marinade	26
Apfel-Fenchel-Salat mit frischen Sardinen	29
Apfel-Ricotta-Crostini mit Meerrettich und Walnüssen	30
Zartes Roastbeef mit zweierlei Beilage	33
Apfel-Coleslaw mit Mandeln und Oliven	34
Apfel-Carpaccio mit Roter Bete und Ziegenkäse	36
Apfel-Chili-Salsa auf Camembert-Torte	38
Bunter Herbstsalat mit Apfel, Käse und Feige	41
Hirse-Taboulé mit Apfel, Kräutern und Gurke	43
Apfel-Gazpacho mit Chili und Basilikum	44
Apfel-Erbсен-Suppe mit Limette und Kräutern	48
Kürbis-Apfel-Suppe mit frischem Ingwer	51

EIN KLEINER GESCHMACKS-THESAURUS DER APFEL IN GUTER GESELLSCHAFT 53

IN DER MITTE HAUPTSPEISEN 56

Apfel-Kürbis-Relish mit Kokos-Garnelen	58
Schmorkarotten mit Apfel-Petersilien-Pesto, Linsen und Käsesauce	60
Bratapfel auf Rotkohl, Maronen und Frischkäse	63
Einkorn-Apfel-Risotto mit Hähnchenleber	64
Koteletts vom Kalb mit Apfel-Zwiebel-Gemüse	69
Grünes Couscous mit Apfel und Hähnchen-Spießen	70
Apfel-Lauch-Quiche mit gereiftem Bergkäse	72
Coq au Cidre mit g'schmackigem Speck	74
Würziges Schweineragout mit säuerlichen Äpfeln	77
Apfel-Käse-Puffer mit zweierlei Saucen	78

DER APFEL IM TREND ROTE BACKEN SOLL ER HABEN ... 81

SÜSS VERFÜHRT NACHSPEISEN 84

Hirse-Pancakes mit Himbeeräpfeln und Vanillerahm	86
Apfel-Knusperstreusel mit Walnüssen	88
Gebackene Apfelringe nach Mutters Rezept	91
Granola-Cider-Apfel auf griechischem Joghurt	92
Knusprig-zarte Schiffchen mit frischem Apfelmus	94
Apfel-Piña-Colada mit Kokos-Milchreis	96
Apfel-Tiramisu mit Walnuss-Krokant	99

EINE ZAUBERHAFTE FRUCHT 100

Apfel im Schlafrock mit Marzipanfüllung	102
Prosecco-Apfel-Suppe mit Quark-Nockerln	106
Apfel-Zimt-Knödel mit luftigem Most-Sabayon	108
Knusprige Apfelröllchen mit Rumrosinen	113
Gebackener Karamell-Apfel mit Vanilleeis	114
Apfel-Holunder-Röster mit Rosmarin-Pannacotta	116
Apfel-Kipferl-Auflauf in Vanillemilch	119

APFELESSIG-

WENN DER APFEL SAUER WIRD ...	121
PFLANZ' DIR EINEN BAUM!	125

IMMER MÖGLICH KUCHEN & GEBÄCK

126

Apfel-Mandel-Tarte mit Dinkel und Buttermilch	128
Wiener Apfelstrudel mit Rumrosinen	130
Apfelmus-Gugelhupf mit Zimt, Nelken und Muskat	133
Zimt-Apfel-Schnecken mit Cranberrys	135
Apfel-Tarte-Tatin mit süßem Karamell	136
Saftige Apfelmuffins mit Marzipanstreuseln	138
Apfel-Nuss-Galette aus Vollkorn	140
Feine Apfel-Tarte aus der Normandie	142
Apfel-Pfeffer-Brot mit Trockenfrüchten	145
Apfel-Mohn-Torte mit feinen Preiselbeeren	146
Apfel-Zupfbrot mit Zimt und Zucker	148
Gedeckter Apfelkuchen vom Blech	150
Süße Apfelpizza mit Quark und Pflaumenmus	153
No Bake-Torte mit Löffelbiskuit	155

ANHANG

DEUTSCH-ÖSTERREICHISCHES GLOSSAR	196
REGISTER	198
BETEILIGTE UND DANK	203
QUELLEN	204



APFELWEIN -

EIN GETRÄNK VON WELT	157
----------------------	-----

NIE HUNGRIG VORRAT & GETRÄNKE

162

Apfelmus, Apfelbutter und Apfelkompott	164
Glühmost und Punsch geistreich und heiß	166
Vegane Smoothies grün trifft rot	168
Apfel-Aufstrich-Duo fruchtig und pikant	170
Zierapfelkompott mit fruchtigem Himbeerpüree	175
Knusprige Apfelringe in traditionellen Variationen	176
Apfel-Energy-Cookies mit Datteln und Nüssen	179
Pikantes Apfel-Chutney ein fruchtiger Genuss	181
Apfelschalen-Likör mit feinen Gewürzen	184
Gelee und Konfitüre Apfel trifft Mango	186
Apfel-Chili-Sauce mit feuriger Würze	188

RESTLOS KÖSTLICH

VON DER SCHALE BIS ZUM KERN	193
-----------------------------	-----

VORWORT

In vielen von uns weckt der Anblick eines rotbackigen Apfels schöne Erinnerungen, liebevolle Gedanken und ein wenig wohl auch die Sehnsucht nach einer intakten Welt. Der Apfel ist eine der beliebtesten Früchte weltweit – faszinierend in seiner Vielfalt, beeindruckend in seiner Vielseitigkeit.

So wie dieses Buch uns allen, die an seiner Entstehung beteiligt waren, ein Herzensprojekt war, hoffen wir, dass es auch Ihnen viel Freude bereiten wird.

Tauchen Sie mit uns ein in die paradiesische Welt des Apfels, genießen Sie die köstlichen Rezepte und stimmungsvollen Bilder.

P.S.: Bei den wenigsten Rezepten sind bestimmte Sorten empfohlen, für alle anderen eignen sich die allermeisten Äpfel. Im Sinne der Liebe zur Vielfalt sei es Ihnen überlassen, zu welchem Apfel Sie greifen.



BOTANIK

EINE FRUCHT, DIE MAN EINFACH LIEBEN MUSS

*Der König der Früchte erobert die Herzen der Menschen schon lange.
Seine wechselhafte Geschichte beginnt vor Tausenden von Jahren:
Mal war der Apfel Symbol der Verführung, dann wieder
das der Liebe und des ewigen Lebens.*

Die Vorfahren unseres heimischen Apfels stammen von Wildäpfeln aus dem Gebiet des heutigen Kasachstan ab. Die Früchte waren nur wenige Zentimeter groß, sauer, hart und bitter. Die Botanik zählt den Apfel zur Familie der Rosengewächse, einer weitverzweigten Pflanzengruppe. Unser Kulturapfel mit dem botanischen Namen »Malus domestica« entstand aus der Kreuzung verschiedener Wildformen.

Die ersten Veredelungsversuche sind um 800 v. Chr. von den Griechen überliefert. Die erste Obstbau-Hochkultur ist den Römern zu verdanken: Sie waren begeisterte Obstliebhaber und installierten mit der Göttin Pomona eine himmlische Instanz für den Apfel. Sie waren es auch, die den Kulturapfel nach Frankreich, England und in den Alpenraum brachten. Später waren die Klöster Hüter der Apfelkultur, in der Renaissance und im Barock wurde die Anlage von Obstgärten herrschaftliches Privileg. Unter der Habsburgerin Maria Theresia wurde schließlich der bäuerliche Obstbau gefördert, denn Obst sollte die Ernährung der Bevölkerung sichern. Heute kann sich jeder, der will, einen Apfelbaum in den Garten pflanzen.

Die Auswahl an Sorten ist riesig – es gibt einige Hunderttausend. Wie viele es tatsächlich sind, kann niemand sagen. Manche sind wieder verschwunden, viele vergessene Sorten erfahren eine Renaissance – Hobbygärtner, Pomologen und immer mehr öffentliche Stellen bemühen sich um die Erhaltung und Vermehrung alter Sorten, die, nicht mehr und nicht weniger, wertvolles Kulturgut darstellen.

DIE GLOBAL PLAYER

*Einige Apfelsorten sind auf der ganzen Welt beliebt.
Sie werden in Europa ebenso kultiviert wie in Australien und Amerika.*

GALA Der attraktive rote Apfel wurde in Neuseeland gezüchtet, ein Elternteil ist der Golden Delicious. Wegen seines handlichen Formats und seiner schmelzenden Süße ist er als »Kinderapfel« in aller Munde.

GRANNY SMITH Sauer ist sein Markenzeichen. Der grasgrüne Apfel stammt aus Australien und wurde nach seiner Entdeckerin, Maria Ann Smith, benannt. Er ist spät reifend und braucht warmes Klima, um seine geschmacklichen Qualitäten zu entwickeln.

GOLDEN DELICIOUS Der hellgrün-gelbliche »Golden« ist einer der beliebtesten Äpfel weltweit. Die Vorzüge des zartwürzigen, süßen Apfels stecken in vielen anderen Sorten. Sein Siegeszug begann um 1900 in West Virginia, USA. Mehr als die Hälfte der weltweiten Neuzüchtungen haben den Golden Delicious im Stammbaum.

IDARED Der Apfel ist nach dem Bundesstaat Idaho in den USA benannt, wo er um 1935 durch eine Kreuzung der Sorten Jonathan und Wagenerapfel entstanden ist. Der rotschalige Idared hat knackig-saftiges, süßsauerliches Fruchtfleisch.

JONAGOLD Eine Züchtung aus Golden Delicious und Jonathan. Der rotbackige, großfruchtige Apfel mit dem aromatischen, süßsauerlichen Fruchtfleisch ist vielseitig verwendbar.

ELSTAR Eine niederländische Züchtung, an der abermals Golden Delicious beteiligt war. Die weitverbreitete und beliebte Sorte wächst nicht nur auf Plantagen, auch in vielen privaten Gärten findet man den Apfel mit dem feinen süßsauerlichen Aroma.

BRAEBURN Der rot geflammte Apfel stammt ursprünglich aus Neuseeland. Er ist knackig im Biss, süßsauerlich im Geschmack, aber im Vergleich zum süßen Gala ein eher säuerlicher Typ.



VIELFALT AUF DEM APFELBAUM

DIE UNGLAUBLICHE WELT DES APFELS

Der Mensch hat seit jeher einen Hang zum Optimieren und Verbessern. Dank dieses Bestrebens ist in Tausenden von Jahren aus einem holzigen, sauren Wildapfel eine riesige Vielfalt an köstlich süßen Äpfeln entstanden.

WIE ENTSTEHEN SORTEN?

Ganz ohne menschliches Zutun bringt die Natur immer wieder neue Sorten hervor. Man spricht dann von einem »Zufallssämling«. Um eine Apfelblüte zu bestäuben, braucht es die Pollen eines anderen Baumes. Den Transport der Pollen übernehmen Bienen und andere Insekten. Aus der bestäubten Blüte entsteht eine Frucht, die nun auch das Erbgut des Pollenspenders in sich trägt. Sprießt nun aus einem ihrer Kerne ein neues Bäumchen, weist dieses einen neuen Genmix auf und ist nicht mehr mit dem Mutterbaum identisch. Für Züchtungen wird die Bestäubung der Blüte nicht dem Zufall überlassen, sondern Vater- und Muttersorte werden genau ausgewählt. Ziel von Neuzüchtungen ist es, positive Eigenschaften unterschiedlicher Sorten in einer neuen zu vereinen und die Früchte resistenter gegen Krankheiten und Schädlingsbefall sowie transport- und lagerfähiger zu machen.

ZU HAUSE AUF DER WIESE

Ein Apfelbaum wird gut und gerne hundert Jahre alt, einzelne Sorten sogar noch älter. Dagegen haben Plantagen-Bäumchen eine Lebenserwartung von maximal 15 Jahren. Die große Apfelvielfalt findet man auf sogenannten Streuobstwiesen. Sie sind kostbare Ökosysteme und wertvolle Lebensräume für zahlreiche Tiere und Pflanzen. Mit Beginn der industrialisierten Landwirtschaft fielen viele solcher Wiesen der »Sortenbereinigung« zum Opfer. Heute weiß man wieder um den Wert dieser Anlagen und den Genpool, der in ihnen schlummert.

FÜR JEDEN GESCHMACK IST EIN APFEL GEWACHSEN

ALTE SORTEN WERDEN WIEDERENTDECKT

Blättert man in sogenannten Sortenlisten, kann man einen riesigen Schatz an unterschiedlichen Äpfeln entdecken. Sie haben klingende Namen wie Ananasrenette, Bohnapfel, Gelber Bellefleur, London Pepping, Brünnerling, Himbeerapfel oder Geheimrat Dr. Oldenburg. Sie sind kugelig, walzen-, fass- oder kegelförmig, grün, gelb, rot, orange geflammt, mit weißem, gelbem oder gar rotem Fruchtfleisch.

Weil Rosengewächse so »kreuzungsfreudig« sind, ist eine Fülle von Sorten entstanden. Verständlich, dass die Sortenbestimmung eines Apfels eine Sache für die Wissenschaft ist. »Pomologie« heißt die Obstsortenkunde, Pomologen und Pomologinnen nennt man die Experten und Expertinnen für dieses Fach. Sie versuchen, die Sorte anhand äußerer und innerer Merkmale zu benennen.

Zur groben Unterscheidung werden Äpfel in zwei Gruppen eingeteilt:

TAFELÄPFEL

Äpfel, die hauptsächlich für den Frischverzehr gedacht sind – überwiegend süße, knackige Äpfel mit festem Fruchtfleisch und schwacher Säure wie Gala, Elstar etc. Säurereiche Sorten wie der Boskop sind die Ausnahme. Tafeläpfel sind eigentlich für den Frischverzehr gedacht, werden aber vermehrt zur Saft- und Mosterzeugung herangezogen.

WIRTSCHAFTSÄPFEL

Sorten, die besonders für die Verarbeitung zu Saft und Most sowie Cider prädestiniert sind. Meist haben sie auch sehr gute Koch- und Backeigenschaften. Diese Früchte werden roh oft als zu sauer empfunden. Typische »Mostäpfel« weisen zudem einen spürbaren Gehalt an Gerbstoffen auf, was am Gaumen unangenehm ist, dem Most aber Charakter gibt und ihn haltbar macht.

DER APFEL – ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

GESCHÄTZTE 30.000 APFELSORTEN
GIBT ES WELTWEIT, IN DEUTSCH-
LAND SIND ES UNGEFÄHR 1.800. WIE
VIELE ES TATSÄCHLICH SIND, KANN
NIEMAND SAGEN.

30 verschiedene Vitalstoffe
stecken im Apfel: Vitamine (A, B, C, E),
Mineralstoffe (besonders viel Kalium)
sowie Spurenelemente.

10 Kerne verteilt auf fünf
Kammern enthalten die meisten
Äpfel. Ganz wenige Sorten auch mehr.



Zu 85 % besteht ein Apfel
aus Wasser.

20 kg beträgt unser jährlicher
Pro-Kopf-Verbrauch an Äpfeln.



Zähne putzen mit Äpfeln

Die Fruchtsäure im Apfel wirkt als natürli-
ches Zahnputzmittel: es reinigt, ist keimtö-
tend und das Zahnfleisch wird gekräftigt.

Das im Apfel enthaltene **Pektin** ist ein
besonders wertvoller Stoff: Es senkt den
Cholesterinspiegel, bindet Schadstoffe
und transportiert sie aus dem Körper.

70 % der wertvollen Inhalts-
stoffe des Apfels befinden sich in und
direkt unter der **Schale**.

3–4°C beträgt die ideale Lagertemperatur
für Äpfel, hohe Luftfeuchtigkeit verlängert
die Haltbarkeit zusätzlich.

Göttliche Frucht –

In der Römischen Antike wurde
Pomona als Göttin der Baumfrüchte
verehrt. Die Germanen weihten den Apfel-
baum Freya, der Göttin der Liebe und der
Fruchtbarkeit. Das Paradies der Kelten hieß
Avalon – »Apfelloand«.

Äpfel enthalten bemerkenswerte Mengen
an sekundären Pflanzenstoffen (Polyphe-
nole). In vielen alten Sorten ist der Gehalt
dieser Stoffe mit **zellschützender Wirkung**
um ein Vielfaches höher als in modernen
Plantagenäpfeln.



Manga Super heißt die Apfel-
sorte, die bis zu 2 kg schwere Früchte
hervorbringt. Ein durchschnittlich großer
Apfel wiegt 150 bis 200 Gramm.

GENUSS MIT GUTEM GEWISSEN

Ein Grund für die Vielfalt des Apfels liegt in seiner klimatischen Anpassungsfähigkeit. Die Natur macht den Geschmack, und so steckt trotz zunehmender Globalisierung der Sorten in jedem Apfel ein Stück regionaler Individualität.

Der Apfelbaum braucht ein gemäßigtes Klima, um zu gedeihen. Genügend Niederschläge und große Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht wirken sich positiv auf den Geschmack aus. Zur Zeit der Reife ist dies besonders wichtig für die Entwicklung von »roten Backen« und viel Aroma. Besonders lieb ist dem Apfelbaum der Alpenraum – moderates Klima und ausreichend Sonne behagen ihm, während Temperaturen über 35°C für ihn »Stress« bedeuten. Es gibt aber auch Sorten, die sogar noch auf über eintausend Metern Höhe reifen. Wenn es um Bio-Äpfel geht, ist Deutschland übrigens nach Südtirol und vor Österreich zweitgrößter Produzent in der Europäischen Union. Die bedeutendsten Anbaugebiete liegen in Baden-Württemberg, in Sachsen-Anhalt und im »Alten Land« bei Hamburg.

Bemerkenswerte Apfelproduktionen in Österreich gibt es in der Steiermark, in Nieder- und Oberösterreich und im Burgenland. Der Großteil der dort heimischen Äpfel kommt aus der Oststeiermark, wo sich auf langgezogenen Hügeln und sonnigen Plateaus Baum an Baum reiht. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts begann der Aufstieg der steirischen Äpfel, die begehrten Früchte wurden sogar bis an den russischen Zarenhof geliefert. Und mit »Als ich ins Paradies ging« schrieb einst Peter Rosegger seine berühmte Lobrede über die Wanderung durch das steirische Apfelfland.

Um den Bodensee herrschen ebenfalls ideale Bedingungen für den Apfelanbau. Unter dem Begriff »Bodenseeobst« werden Äpfel und andere Erzeugnisse vermarktet.

Im Talboden und an den Hängen in der Bergluft der Dolomiten gereift, profitieren Südtiroler Äpfel vom einzigartigen Zusammenspiel von Sonne, Wärme, Niederschlägen und einem meist milden Winter. Im Frühjahr blühen dort die Bäume unterhalb noch schneebedeckter Berggipfel. Um sie in dieser Zeit vor Frost zu schützen, werden Beregnungsanlagen eingesetzt. Sie legen ein Mäntelchen aus Eis um die zarten Blüten und sichern damit den Ertrag.

Doch ganz gleich aus welcher Region der Apfel auch kommen mag, ein Wert ist und bleibt grenz- und sortenüberschreitend allgemeingültig, nämlich der der gesunden Inhaltsstoffe!





*»Ich werde nie zum Frühling sagen:
›Verzeihen Sie, Sie haben dort ein welches Blatt‹,
oder zum Herbst: ›Nehmen Sie es ja nicht übel,
dieser Apfel ist nur zur Hälfte roth.«*

CHRISTIAN FRIEDRICH HEBBEL





DAVOR GEGESSEN
VORSPEISEN
& SUPPEN

FRISCH GEBEIZTER LACHS

MIT APFEL-SESAM-MARINADE

- 4 PORTIONEN • EINFACH
- 20 MINUTEN (PLUS 8-12 STUNDEN MARINIERZEIT)

300g frisches Lachsfilet
ohne Haut
Rucola oder Minzeblätter (wenn
möglich, mit Blüten) zum Gar-
nieren

BEIZE

1 TL Koriandersamen
1 EL Fenchelsamen
3 EL Salz
3 EL brauner Zucker
Abrieb von 1 unbehandelten
Zitrone

MARINADE

1 kleine Chilischote
5 EL Apfelsaft
Abrieb von 1 Bio-Limette
4 EL Limettensaft
1 EL Tahini (Sesammus)
1 EL helle Sojasauce
4 EL Olivenöl
1 TL frisch gehackter Ingwer
Salz
1 säuerlicher Apfel

UTENSILIEN

Mörser
Frischhaltefolie
Schneebeesen

Ein Gericht für alle Anlässe und Jahreszeiten. Was immer Anklang findet: kleiner Aufwand, große Wirkung!

FÜR DIE BEIZE die Koriander- und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Zusammen mit Salz, Zucker und Zitronenabrieb in einer Schüssel vermengen. Das Lachsfilet in ein flaches Gefäß legen, die Gewürzmischung darauf verteilen und mit Frischhaltefolie abdecken. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend das Filet aus der Beize nehmen und Rückstände entfernen.

FÜR DIE MARINADE die Chili fein hacken. Apfelsaft, Limettenabrieb und -saft, Tahini und Sojasauce mit einem Schneebeesen zu einem cremigen Dressing verrühren. Öl, fein gewürfelte Chili und Ingwer einrühren und nach Geschmack salzen.

Den Apfel samt Schale vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel fein würfeln und zur Marinade geben.

Den Lachs mit einem scharfen Messer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Apfelmariade anrichten. Mit Rucolablättern garnieren.

Statt Lachs kann man auch Lachsforelle oder einen anderen, etwas größeren Fisch verwenden.





APFEL-FENCHEL-SALAT

MIT FRISCHEN SARDINEN

- 4 PORTIONEN • EINFACH
- 30 MINUTEN

Ein guter Hobel ist die halbe Miete! Rohkost ist dünn geschnitten besser verträglich. Je fester das Gemüse, umso feiner sollte es geschnitten werden. Fenchel etwa mag es hauchdünn.

FÜR DEN SALAT die äußere Schicht der Fenchelknollen entfernen, das Grün beiseitelegen. Fenchel mit einem Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft vermischen.

Äpfel halbieren, Kerngehäuse ausschneiden, in dünne Scheiben hobeln und mit dem Fenchel vermengen.

FÜR DAS DRESSING alle Zutaten mit einem Schneebesen verquirlen und mit der Apfel-Fenchel-Mischung sowie den Oliven vermengen.

Die Sardinen salzen, in einer Pfanne in wenig Olivenöl bei starker Hitze beidseitig braten.

Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend mit dem Salat anrichten. Mit dem beiseitegestellten Fenchelgrün garnieren.

VEGANE ALTERNATIVE Ahornsirup statt Honig verwenden und den Salat ohne Fisch servieren.

8 mittelgroße, küchenfertige
Sardinen
Salz
Olivenöl

SALAT

4 kleine Fenchelknollen
4 EL frisch gepresster
Zitronensaft
2 große, säuerliche Äpfel
1 Handvoll schwarze Oliven

DRESSING

2 EL Honig
4 EL Apfelessig
2 TL grobkörniger Senf
4 EL Olivenöl
4 EL Nussöl
Salz

UTENSILIEN

Gemüsehobel
Schneebesen
Küchenpapier

Statt der frischen Sardinen können auch Dosensardinen verwendet werden. Diese ebenfalls salzen, aber ohne zusätzliches Öl in der Pfanne erwärmen.

APFEL-RICOTTA-CROSTINI MIT MEERRETTICH UND WALNÜSSEN

- ◆ 2-4 PERSONEN ◆ EINFACH
- ◆ 15 MINUTEN

Abrieb von 1 unbehandelten
Zitrone
200 g Ricotta
4 EL frisch geriebener
Meerrettich
Salz
4 kleine Äpfel
2 EL Butter
1 TL Zucker
100 ml Apfelsaft
4 Scheiben Nussbrot
1 Handvoll grob gehackte
Walnusskerne

UTENSILIEN

Küchenreibe

Diese köstlichen Brote sind einfach, schnell zubereitet und lassen viel Raum für Kreativität. Statt Meerrettich kann man frische Kräuter wie Estragon, Petersilie oder Basilikum nehmen, und auch die Auswahl des Brotes ist frei nach Geschmack.

Den Zitronenabrieb in einer Schale mit Ricotta und Meerrettich verrühren und mit Salz abschmecken.

Die Äpfel ungeschält und nach Belieben mit Kerngehäuse in dünne Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Die Apfelscheiben einlegen und auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen. Den Bratrückstand mit Apfelsaft aufgießen und sirupartig einkochen.

Das Nussbrot nach Belieben toasten. Brote mit Ricotta-creme bestreichen, mit den Apfelscheiben belegen und mit den Walnüssen bestreuen.





Die Apfelscheiben schmecken auch auf Broten mit Wildschinken oder einem Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich köstlich.

ZARTES ROASTBEEF

MIT ZWEIERLEI BEILAGE

- ♦ 4 PORTIONEN ♦ EINFACH
- ♦ 20 MINUTEN

300g dünn geschnittenes
Roastbeef

APFEL-REMOULADE

1 großer grüner Apfel
150g Staudensellerie
1EL Kapern
1EL Zitronensaft
2EL griechischer Joghurt
2EL Mayonnaise
1TL Dijonsenf
1EL frisch geschnittene Petersilie
Salz
Chilipulver

APFEL-GURKEN-SALSA

1 großer grüner Apfel
1 Avocado
2 Minigurken
2EL Zitronensaft
1 Msp. fein gehackter Knoblauch
1EL frisch geschnittener Dill oder
Basilikum
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für pikante Saucen verwendet man am besten einen möglichst sauren Apfel. Er bringt Säure sowie eine fein-fruchtige Note ins Spiel. Sehr gut dafür geeignet ist der grüne Granny Smith.

FÜR DIE REMOULADE Apfel halbieren und Kerngehäuse ausschneiden. Zusammen mit dem Sellerie klein würfeln. Die Kapern fein hacken und mit Zitronensaft und den übrigen Zutaten für die Remoulade vermischen. Mit Salz und Chilipulver abschmecken.

FÜR DIE APFEL-GURKEN-SALSA den Apfel vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Avocado schälen und entkernen. Apfel, Avocado und Gurken würfeln, mit Zitronensaft, Knoblauch und Dill vermengen. Die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Roastbeefscheiben auf Tellern verteilen und mit beiden Saucen anrichten.

Salsa und Remoulade passen auch sehr gut zu geräucherter Fisch und kaltem Braten. Perfekt für jede kalte Platte!





EIN SPAZIERGANG DURCH UNSERE APFELGÄRTEN

Äpfel mag eigentlich jeder, und Apfelstrudel sowieso! Vor allem alte heimische Sorten gewinnen neben Supermarkt-Allstars wieder an Beliebtheit: Sie sind regionaler, aromatischer und enthalten mehr Vitamine. Mit über 60 Apfelrezepten zeigen die Autorinnen in diesem Kochbuch wie abwechslungsreich unser buntes Lieblingsobst sein kann: von Gebeiztem Lachs mit Apfel-Sesam-Marinade über Coq au Cidre mit g'schmackigem Speck bis zu Wiener Apfelstrudel und Apfelschalen-Likör – von herzhaft bis süß ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Infos zu alten und neuen Apfelsorten

Rezepte zum Verwerten von
Apfelschale und Kerngehäuse

Informationen zur Herstellung von
Apfelessig und Sauerhonig (Oxymel)



Aus ökologischen Gründen ist dieses
Buch nicht in Folie eingeschweißt.

ars vivendi

 **klimaneutral**
natureOffice.com | DE-022-266H775
gedruckt

www.arsvivendi.com
ISBN 978-3-7472-0344-6

