

Schon immer
eine Sünde
wert:

Äpfel



Anbautipps - Trends
Neuheiten - Rezepte

Herausgeber:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Nevinghoff 40

48147 Münster

Telefon: 0251 / 2376-0

Telefax: 0251 / 2376521

Siebengebirgsstraße 200

53229 Bonn

Telefon: 0228 / 703-1206

Telefax: 0228 / 703-8434

E-Mail: info@lwk.nrw.de

Internet: www.landwirtschaftskammer.de

Text, Gestaltung:

Marita Eissing/Carola Weber

Nachdruck oder Vervielfältigung

Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

Bitte beachten Sie:

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen



Immer eine Sünde wert: Äpfel

Adam war offensichtlich völlig ahnungslos. Nur so lässt sich erklären, dass Eva ihn mit einem sauren, holzigen Wildapfel verführen konnte! Die heutigen Apfelsorten, durch umfangreiche Züchtungsarbeit entstanden, sind dagegen immer wieder eine Sünde wert. Man schätzt, dass es weltweit heute etwa 20.000 Apfelsorten gibt. Der Apfel ist mit 80% der gesamten Obsternte, die wichtigste Obstkultur. Auch in Deutschland gibt es große Anbauggebiete in Schleswig-Holstein, Baden-Württemberg und in Nordrhein-Westfalen. Wer knackige Äpfel essen will, muss also nicht auf Importe aus Übersee zurückgreifen. Die modernen Lagersorten haben nichts mehr mit den runzligen, auf dem Dachboden gelagerten Äpfeln aus Omas Zeiten gemein.

Anbau im Garten

Dass der aus Kleinasien stammende Apfel (*Malus sylvestris*) überhaupt an den Rhein kam, verdanken wir den Römern. Sie brachten die ersten Apfelbäume aus Griechenland mit. Für das Gedeihen von Äpfeln ist unser Klima ideal: gemäßigte Temperaturen mit Winterkälte und relativ hohe Niederschläge. Die Bäume brauchen einen leicht sauren Boden (pH 5,5 bis 6,5), der nicht zu leicht und wasserdurchlässig sein darf, aber auch nicht zu schwer und nass. Wichtig ist ein sonniger Standort, damit die Bäume nach Regenfällen schnell abtrocknen können, aber auch für die Ausreifung der Früchte ist Sonne wichtig.

Beim Kauf eines Apfelbaumes ist die Sorte und damit Geschmack und Reifezeitpunkt sicher das wichtigste Auswahlkriterium. Dabei sollte man aber nicht nur nach Sorte, sondern auch nach der sogenannten Unterlage aussuchen, denn ein Apfelbaum besteht aus zwei Teilen, der Unterlage und der Veredlungssorte, die miteinander verwachsen sind. Die Unterlage ist verantwortlich für Qualität und Ertrag des Baumes, die Veredlungssorte für den Geschmack. Für den Anbau auf guten Gartenböden mit hohem Humusanteil haben sich die Unterlagen M 9, und M 26 bewährt. Sie ergeben kleine Bäume, die sich gut auch als Spalier ziehen lassen, benötigen allerdings auf Dauer einen Baumpfahl als Stütze. Sorten, die auf diese Unterlagen veredelt sind, kommen früh in Ertrag, der auch dauerhaft hoch ist. Wichtig dafür ist allerdings eine sorgfältige Pflege, der regelmäßige und richtige Schnitt im Winterhalbjahr sowie eine Befruchtersorte, ohne die es keine Äpfel gibt. Gute Befruchtersorten sind beispielsweise 'Alkmene', 'Topaz', 'Pinova', 'Gala' und Zieräpfel, die heute schon in vielen Gärten wachsen.



Krankheiten und Schädlinge



Ertrags- und qualitätsmindernd wirkt sich beim Apfel der **Apfelschorf** aus. Diese, durch Pilze verursachte Krankheit beginnt im sehr zeitigen Frühjahr mit einem Befall auf den Blättern. Es zeigen sich braun-grüne Flecken, die sich vergrößern und oft zusammenfließen, so dass ein großer Teil der Blätter durch die schorfartigen Flecken zerstört wird. Die Blätter werden im Laufe des Sommers abgeworfen. Auch die Früchte werden befallen. Sie haben zunächst kleine, später immer größer werdende Flecken. Mit zunehmendem Wachstum bilden sich daraus verkorkte Risse. In niederschlagsreichen Jahren kann es zu extrem starken Befall kommen. Der Pilz überwintert auf

dem Falllaub, das deshalb entfernt und in die Mülltonne geworfen werden muss. Besonders schorfanfällig sind Sorten wie 'Golden Delicious', 'Elstar', 'Jonagold', 'Gloster'. Grundsätzlich sollte man beim Apfelanbau schattige Standorte mit hoher Luftfeuchtigkeit meiden. Die Baumkronen müssen ausgelichtet werden, damit sich dort Feuchtigkeit nicht zu lange hält und den Schorfpilzen die Lebensgrundlage entzogen wird. Bei Neupflanzungen sollte man schorffresistente Sorten auswählen: 'Topaz', 'Florina', 'Gerlinde' oder Re-Sorten (z.B. 'Rewena', 'Retina', 'Resi', 'Reglindis'). Die Re-Sorten sind auch tolerant gegen Mehltau, allerdings mit ihrem hohen Säureanteil nicht jedermanns Geschmack. In weniger gefährdeten Gebieten können auch schorftolerante Sorten wie 'Pinova', 'Piról', 'Pilot' gepflanzt werden.

Ein weiteres Problem sind "wurmige Äpfel". Ursache dafür ist der **Apfelwickler**, ein Schädling. Die weiblichen Insekten legen ihre Eier an den Früchten ab. Die sich daraus entwickelnden Larven fressen sich in die Früchte ein, sie sind "madig". Häufig fallen die noch unreifen Früchte vorzeitig von den Bäumen, und deutliche Fraßgänge der Larven sind erkennbar. Diese Früchte müssen unbedingt aufgesammelt und vernichtet werden, um eine weitere Verbreitung im Garten zu verhindern. Weiterhin bringt man ab Ende Mai bis Oktober Wellpappengürtel an den Apfelbäumen an, um die am Stamm hochkriechenden Schädlinge abzufangen. Die Gürtel müssen regelmäßig auf versteckte Larven und Puppen untersucht werden. Gefundene Tiere müssen sofort vernichtet werden. Zum Abfangen der männlichen Apfelwickler setzt man sogenannte Pheromonfallen ein. Diese im Handel erhältlichen Fallen sind mit einer Duftstoffkapsel und einem beleimten Boden versehen. Angelockt vom Duft, der dem Sexuallockstoff der weiblichen Tiere entspricht, fliegen die männlichen Insekten in die Falle und bleiben auf der Leimtafel hängen. Dadurch können weniger weibliche Apfelwickler befruchtet werden und die Anzahl der Nachkommen (und damit der verwurmtten Früchte) ist stark dezimiert.

Äpfel im Kübel - Frischobst für Balkongärtner

Auch als Balkongärtner muss man nicht auf selbstgezoogenes Obst verzichten. Natürlich kann man keine großen Mengen ernten, aber zum Naschen reicht der Ertrag. Geeignet sind die sogenannten Ballerina- oder Säulenäpfel. Sie sind im Gartenfachhandel erhältlich, doch auch der Versandhandel hat Balkonobst im Sortiment. Bekannte Sorten sind z.B.: 'Polka', 'Bolero', die jedoch anfällig für Schorf sind. Die Sorte 'Arbat' ist schorffresistent. Die Früchte reifen je nach Sorte ab September.

Auch bei den Säulenäpfeln ist unbedingt eine Befruchtersorte erforderlich. Sind keine Apfelbäume in benachbarten Gärten, müssen zwei verschiedenen Sorten aufgestellt werden. Schnittmaßnahmen sind im Februar nur nötig, wenn sich Seitentriebe bilden, die auf etwa 3 cm eingekürzt werden. Grundsätzlich gilt für Obst im Kübel, dass ein sonniger bis halbschattiger Standort gewählt wird. Gegossen und gedüngt wird es

genau wie andere Kübelpflanzen auch, wobei man im August mit der Düngung langsam aufhört, damit die Pflanzen sich auf die beginnende Winterruhe einstellen können. Überwintert wird das Kübelobst im Freiland, da die Pflanzen eine absolute Winterruhe mit entsprechend niedrigen Temperaturen benötigen, um im nächsten Jahr zu blühen und zu fruchten. Auch während des Winters, in frostfreien Perioden müssen die Pflanzen gegossen werden. Am besten stellt man sie in eine windgeschützte Ecke und bei sehr starken Frösten stellt man den Kübel auf eine Steroporplatte und ummantelt ihn mit Noppenfolie oder einer Schilfmatte gegen Frostschäden im Wurzelbereich. Umgetopft wird im Frühjahr, sofern die Erde verbraucht und durchwurzelt ist. Man wählt einen nur gering größeren Topf. Die Erde kann man sich aus Blumenerde und etwa 1/4 Gartenerde oder Kompost selbst mischen.



Pflück- und Genussreife

Nicht jede Sorte eignet sich zum direkten Verzehr. Oft schmecken Äpfel erst nach einer gewissen Lagerzeit richtig gut. Aussehen, Größe, Geschmack und Lagerfähigkeit eines Apfels hängen von der Pflückreife ab. Bei zu früher Ernte können die Früchte schrumpeln und sie neigen zur Stippigkeit. Auch der typische Geschmack einer Sorte kann sich nicht vollständig entfalten. Aber auch zu späte Ernte hat nachteilige Auswirkungen auf den Geschmack und die Lagerfähigkeit. Die Früchte werden schnell mehlig und anfällig gegen Fäulnis. Merkmale der Pflückreife sind eine leichte Aufhellung der blaugrünen Grundfarbe zu hellgrün bis grüngelb, bei rothäutigen Sorten von Braunrot zu leuchtendem Rot. Die Früchte müssen sich leicht pflücken lassen. Fallen die ersten gesunden Früchte vom Baum, kann mit der Ernte begonnen werden. In der Regel muss in mehreren Durchgängen gepflückt werden, weil nie alle Früchte eines Baumes zur gleichen Zeit reifen.

Die Genussreife liegt meist eine bis mehrere Wochen hinter der Pflückreife. Erst durch die Lagerung erreichen die meisten Sorten ihr volles Aroma und schmecken

am besten. Wie lange Äpfel wirklich gut schmecken, hängt von der Sorte und auch von den Lagerbedingungen ab. Die unten aufgeführte Tabelle gibt Auskunft über die Plück- und Genussreife einiger beliebter Apfelsorten der heimischen Gärten.

Pflück- und Genussreife einiger Apfelsorten		
Apfelsorte	Pflückreife	Genussreife
Berlepsch	Anfang bis Mitte Oktober	November bis März
Braeburn	Ab Ende Oktober	Januar bis Mai
Cox Orange	Mitte bis Ende September	Oktober bis November
Elstar	Ende September bis Mitte Oktober	Sofort nach der Ernte bis Februar
Gala	Ab Mitte September	Sofort bis März
Golden Delicious	Mitte bis Ende Oktober	Sofort nach der Ernte bis Weihnachten
James Grieve	Ende August bis Mitte September	Kurz nach der Ernte bis Anfang Oktober
Jonagold	Ende September bis Mitte Oktober	Sofort nach der Ernte bis Weihnachten
Roter Berlepsch	Mitte September bis Mitte Oktober	Anfang November bis Weihnachten
Roter Boskoop	Ende September bis Mitte Oktober	November bis März
Pilot	Anfang bis Mitte Oktober	Februar bis Juni
Pinova	Ab Mitte Oktober	Januar bis Mai
Reglindis	Ab Mitte September	Sofort bis November
Rewena	Ab Anfang Oktober	November/Dezember
Topaz	Ende September bis Anfang Oktober	Anfang November bis Januar

Nach der Ernte



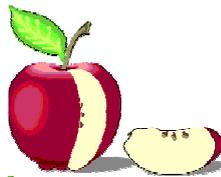
kommt der Genuss

Eine Frucht mit Vergangenheit

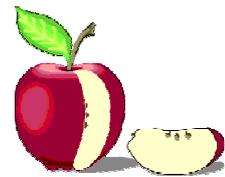
Schon in vorchristlicher Zeit wurden wildwachsende Äpfel in unserer Region geerntet. Geschätzt wurde der Apfel nicht nur als essbare Frucht, sondern auch wegen seines Symbolcharakters. So bescherte er den griechischen und germanischen Göttern angeblich ewige Jugend und gilt seit jeher als Symbol der Liebe und als Zeichen der Macht. Luther entschied sich unter all den vielen Obstsorten seiner Zeit für einen Apfelbaum, den er am Vortag des Weltuntergangs pflanzen wollte und Goethe lobte den Apfel über die Maßen.

Von den Römern lernten die Germanen die Kunst des Veredelns. Und sie lernten neue wohlschmeckende Sorten kennen, was die Beliebtheit des Apfels nur noch förderte.

Lieblingsobst der Deutschen



**Wer täglich einen Apfel isst,
dem kann es bald geschehen,
dass er den Doktor ganz vergisst.
Uns wird es auch so gehen.**



Die Deutschen scheinen das längst erkannt zu haben, denn sie liegen in Europa an der Spitze der "Apfelgenießer".

Keine andere Obstart enthält so viele Inhaltsstoffe in einer so günstigen Kombination. Ob Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, der Apfel bietet alles Wesentliche für den Körper und wird als **"Miniapotheke der Natur"** bezeichnet.

Sein Vitamin-C-Gehalt ist je nach Sorte unterschiedlich. Die Kohlenhydrate sind in Form von leicht löslichem Fruchtzucker und Traubenzucker enthalten und liefern unserem Körper schnell neue Energie. Die "Apfel-Ballaststoffe" Cellulose und Pektine sorgen für ein schnelles Sättigungsgefühl, binden Giftstoffe im Darm und fördern gleichzeitig die Verdauung. Äpfel enthalten nur wenig Kalorien: ganze 58 pro 100 Gramm.

Die meisten Vitamine und Mineralstoffe sitzen direkt unter der Haut. Deshalb gilt immer noch: Apfel gut waschen und mit Schale essen.

So vielseitig sind Äpfel

Äpfel sind sehr variationsreich in ihren Zubereitungsmöglichkeiten. Mit seiner kräftigen Säure schmeckt ein Apfel nicht nur als Kuchenbelag, im Obstsalat, als Kompott, Gelee oder Bratapfel, er passt auch gut zu herzhaften Gerichten. Roh schmeckt er zu vielen pikanten Salaten, gedünstet ist er eine angenehme Beilage zu Wild, zu Kassler oder zu Leber.

Gewürze, die besonders gut mit Äpfeln harmonieren, sind Zimt, Vanille und Rum für süße Gerichte, Thymian und Majoran für pikante Gerichte. Ob süß oder herzhaft – ein Genuss sind sie immer.

Für welches Rezept man welchen Apfel am besten verwendet, hängt ab von der Beschaffenheit und dem Gehalt an Fruchtsäure. So ist für einen leckeren Kuchen ein säuerlicher Apfel besonders geeignet, für einen Eintopf würde man eine Sorte bevorzugen, die beim Garen nicht so leicht zerfällt.

Die folgende Tabelle bietet einen Überblick über die Verwendbarkeit der gängigsten Apfelsorten. Sehen Sie die Einteilung nicht zu eng, sondern als Anhaltspunkt.

Welche Apfelsorte wofür?				
	Tafelapfel Rohkost	Kochen	Backen	Braten
Berlepsch				
Boskoop				
Cox Orange				
Elstar				
Gloster				
Golden Delicious				
Idared				
Ingrid Marie				
James Grieve				
Jonagold				

Äpfel lagern

Für die Lagerung eignen sich nur reife, unbeschädigte und gesunde Äpfel, die aber trocken sein müssen. Winteräpfel sind länger lagerfähig als die Fröhsorten. Äpfel bleiben bei niedrigen Temperaturen (ideal sind +2°C bis +5°C) und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 85 bis 90% besonders lange frisch.

Äpfel sollten im Privathaushalt übersichtlich gelagert werden, damit angefaulte Früchte sofort entfernt werden können. Apfelsorten mit unterschiedlicher Genussreife sind getrennt von einander aufzubewahren, weil reife Früchte außer Kohlendioxyd auch noch Äthylen abgeben, das die Haltbarkeit der noch unreifen Äpfel ungünstig beeinflusst. Ein guter Apfel sollte duften. Da die Äpfel baumreif gepflückt werden, sollten sie noch etwas nachreifen bis sie den typischen Apfelgeruch verströmen.

Die im Handel erhältlichen Äpfel haben bereits die Genussreife. Sie bleiben schön knackig, wenn sie, in gelochten Folienbeuteln verpackt, im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden.

"Apfel des Jahres"

Im Gartenbauzentrum Köln-Auweiler, einer Versuchsanstalt für Gartenbau der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen, wird alljährlich der "Apfel des Jahres" gekürt. Eine Gruppe von geschulten Verbrauchern bewertet verschiedene Apfelsorten nach Aussehen und Geschmack. Die Veranstaltung dient zum einen der Werbung für den Apfel, zum anderen lassen sich interessante Trends ableiten. Im Jahr 2000 siegte die Apfelsorte 'Pink Lady' vor 'Braeburn' und 'Topaz'. Die Spitzensorten der vergangenen Jahre waren 'Fuji', Elstar und Braeburn (1999), 'Pinova' und 'Rubinette' (1998), 'Rubinette' und 'Elstar' (1997).

Und nun zum Schluss noch ein ...

Loblied auf den Apfel

(aus einem alten Kochbuch)



Eines musst du dir gut merken:
Wenn du schwach bist: Äpfel stärken!
Äpfel sind die beste Speise
Für zu Hause, auf der Reise,
Für die Alten, für die Kinder,
Für den Sommer, für den Winter,
Für den Morgen, für den Abend.
Äpfel essen ist stets labend!
Äpfel glätten dir die Stirn,
Bringen Phosphor ins Gehirn.
Äpfel geben Kraft und Mut
Und erneuern dir das Blut.
Auch von Most, sofern du durstig,
Wirst du fröhlich, wirst du lustig.
Drum, mein Freund, so lass dir raten:
Esse frisch, gekocht, gebraten
Täglich ihrer fünf bis zehn:
Wirst nicht dick, bleibst jung und schön
Und kriegst Nerven wie ein Strick.
Mensch, im Apfel liegt dein Glück!

Eine Auswahl an leckeren Apfel-Rezepten



Beilagen:

Apfel-Schinkenröllchen	12
Apfelrischkost	13
Apfelsahne	14
Apfel-Eier-Zwiebel-Salat	15
Apfel-Gemüse	16
Apfelscheiben mit Meerrettich	17

Hauptgerichte:

Apfel-Gemüse-Topf	18
Kasseler mit Apfelchutney - aus dem Römertopf	19
Himmel und Erde	20
Hähnchenbrust mit Äpfeln	21
Zanderfilets mit Äpfeln und Möhren	22
Fisch auf Apfelbett	23

Nachspeisen:

Apfelbeignets	24
Apfel im Teigmantel	25
Apfelklößchen	27
Marzipan-Äpfel	28
Dänische Apfelspeise	29
Rote Apfelspeise	30

Kuchen und Torten:

Apfelkrapfen	31
Apfel-Marzipan-Kuchen	32
Apfelschichttorte	33
Umgedrehte Apfeltorte	35
Kartoffel-Apfel-Streuselkuchen	36
Apfeltarte mit Quark	37

Apfel-Schinkenröllchen

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

gelingt leicht



1	EI	Crème fraîche	
1	EI	Mayonnaise	
1	TI	Meerrettich	
1	EI	Zitronensaft	
1	Prise	Zucker Pfeffer Salz	miteinander verrühren. und nach <i>Geschmack</i> zugeben.
2		Äpfel (ca. 150 g)	waschen, schälen, in die Marinade raspeln.
4		Scheiben gekochter Schinken	Apfelmasse auf verteilen, Schinken aufrollen.
		Salatblätter Borretsch Petersilie	Schinkenröllchen auf anrichten. und waschen, fein hacken, und überstreuen.

Tipp: Passt auch sehr gut als Vorspeise.

Apfel-Frischkost

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz einfach



Für die Marinade

4	El	Zitronensaft	mit
		Salz	
		Pfeffer	und
2	Tl	Zucker	verrühren, abschmecken.
4	El	Öl	zugeben.

Für die Frischkost

150	g	Möhren	waschen, schälen, grob raspeln.
150	g	Lauch	welke Blätter und Wurzelansatz abschneiden, Lauch der Länge nach durchschneiden und unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden.
200	g	Äpfel	schälen, halbieren, Kerngehäuse herausschneiden. Äpfel in feine Stifte schneiden und sofort mit der Marinade mischen. Lauch und Möhren dazugeben und alles mischen, durchziehen lassen.
50	g	Haselnuskerne	grob hacken, über den Salat streuen.

Tipp: Als Vorspeise, Zwischenmahlzeit oder Beilage reichen.
Dazu schmeckt Roggenbrot oder Vollkornbrötchen.

Apfelsahne

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



2		Äpfel (z. B. Cox Orange)	schälen, entkernen, würfeln. In
20	g	Butter oder Margarine	erhitzen, andünsten.
1/8	Liter	Weißwein	zu gießen, Äpfel bei kleiner Hitze weiter garen, bis sie zerfallen.
6	El	Crème fraîche	unterrühren und mit
1	Prise	Zimt	
1-2	El	grüner Pfeffer	
1	Prise	Pfeffer, Salz	und
1	Tl	Zitronensaft	abschmecken.

Tipp: Apfelsahne heiß zu kurzgebratenem Fleisch reichen.

Cox Orange

Eine beliebte Apfelsorte mit goldgelber bis orangefarbener Schale. Was das Äußere verspricht, hält das Innere. Sein Fruchtfleisch ist sehr saftig, dazu von süß-würzigem Geschmack. Den Namen bekam er nach seinem Züchter, dem Briten R. Cox

Apfel-Eier-Zwiebel-Salat

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

gelingt leicht



4		Eier (Größe M)	hart kochen, abschrecken, pellen.
3		Zwiebeln (ca. 150 g)	pellen, in Ringe schneiden.
400	g	säuerliche Äpfel (z. B. Berlepsch)	waschen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden.
Für die Marinade:			
100	g	Mayonnaise	und
125	g	Joghurt	verrühren, mit
		Zitronensaft	
		Salz, Pfeffer	und
		Paprika	abschmecken.
		Salatblätter	Eier mit dem Eierschneider achteln und mit den Äpfeln unter die Joghurtmayonnaise heben, auf anrichten. Mit
2		Tomaten	waschen, vierteln und Salat damit garnieren.

Der Apfel ist zum Reinbeißen da!

Schon Goethe gab die richtige
Empfehlung:

"Über Rosen lässt sich
dichten, in die Äpfel
muss man beißen!"



Apfelgemüse

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

gelingt leicht

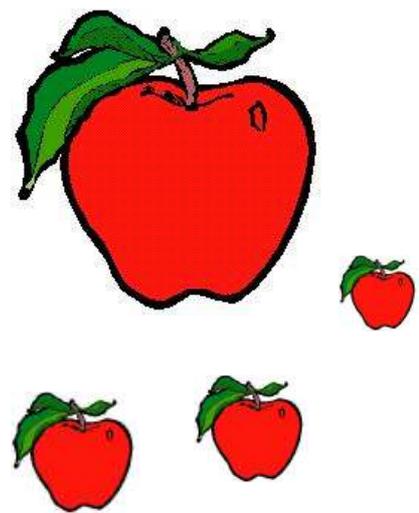


40	g	Butter oder Margarine	schmelzen.
1000	g	Äpfel (z. B. Boskoop oder Cox Orange)	schälen, entkernen, in große Würfel schneiden und in das Fett geben. Mit
1	Prise	Salz	
1	Prise	gemahlener Ingwer Zucker	und nach Geschmack würzen. Äpfel gar dünsten lassen, nachschniecken, evtl. etwas hinzufügen.
		Wasser	

Tipp: Dazu Kartoffelpüree und Kurzgebratenes reichen.

Kleine oder große Äpfel?

Ob kleine oder große Äpfel besser schmecken, lässt sich nicht generell beantworten. Ausschlaggebend ist die sortentypische Größe. Kleinfruchtige Sorten wie Cox Orange oder Jonathan können schon bei einem Durchmesser von 60 mm voll entwickelt sein, während großfruchtige Sorten wie Jonagold oder Boskoop wenigstens einen Durchmesser von 70 mm aufweisen sollten.



Apfelscheiben mit Meerrettich

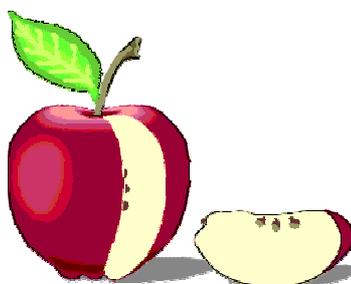
Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



1/8	Liter	Sahne	steif schlagen, mit
2	El	Meerrettich	
1	Prise	Zucker	
1	Prise	Salz	
1	Prise	Paprika	vermischen.
400	g	mürbe Äpfel (z. B. Cox Orange)	waschen, in dicke Scheiben schneiden (ca. 1 cm), Kerngehäuse mit Apfelbohrer entfernen. Die Sahnemasse dick auf die Apfelscheiben streichen.
50	g	Walnüsse Tomatenachtel	Mit grob hacken, auf die Sahne streuen und mit garnieren.

Tipp: Als Vorspeise reichen oder als Bestandteil von kalten Platten.



Braunfärbung verhindern

Sie kennen das: nach dem Anschneiden bekommen Äpfel & Co schnell eine unschöne Braunfärbung.

Das lässt sich ganz leicht verhindern, wenn man sofort nach dem Schälen oder Zerkleinern Zitronensaft über die Früchte gibt.

Apfel-Gemüse-Topf

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



750	g	mehlige Kartoffeln	waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden.
250	g	Möhren	waschen, schälen, in Scheiben schneiden.
2		Zwiebeln	schälen, achteln.
4		große Äpfel (z.B. Elstar)	schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden.
1/4	Liter	Gemüsebrühe (Instant)	Gemüse und Kartoffeln in einen Topf geben. zugießen und 15 Minuten dünsten. Die Apfelspalten zugeben und weitere 10 Minuten mit dünsten.
		Salz Pfeffer	Mit und würzen.
250	g	Schinkenspeck	in Würfel schneiden und auslassen.
2		Zwiebeln	schälen, würfeln, in dem Speck anbräunen. Apfel-Gemüse in eine Schüssel füllen, Speck mit Zwiebeln darüber geben.

Kasseler mit Apfelchutney - aus dem Römertopf

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

braucht etwas
Zeit



Römertopf nach Herstelleranweisung vorbereiten.			
1000	g	Kasseler mit Knochen	waschen, trocken tupfen.
300	g	Schalotten	schälen, vierteln.
500	g	Äpfel (z. B. Elstar)	schälen, vierteln, entkernen.
			Zwiebeln und Apfelstücke im Römertopf verteilen. Kasseler auf der Oberseite mit
10		Gewürznelken	spicken und darauf legen. Zugedeckt im Backofen bei 220°C 75 bis 90 Minuten garen.
<u>Für das Chutney</u>			
750	g	Äpfel	schälen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden, fein würfeln, in einen Topf geben.
250	g	Zwiebeln	schälen, in Würfel schneiden und
100	g	Sultaninen	
125	g	Zucker	
1/2	TL	Zimt	
1/2	TL	Ingwerpulver	
4	EL	Weißweinessig	
4	EL	Zitronensaft	zu den Äpfeln geben. Alles bei geschlossenem Topf ca. 30 Minuten köcheln lassen, pikant abschmecken.
Kasseler vom Knochen lösen und aufschneiden (Nelken entfernen). Mit dem Apfelchutney anrichten.			

Tipp: Dazu Salzkartoffeln, Püree oder Roggenbrot reichen.

Himmel und Erde

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

preiswert



1000	g	Kartoffeln	waschen, schälen, in Würfel schneiden, in einen Topf geben.
500	g	Äpfel (Boskoop)	schälen, vierteln, entkernen, würfeln, über die Kartoffeln geben.
1/8	Liter	Wasser Salz und Pfeffer	zufügen, mit würzen. Ankochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.
150	g	durchwachsener Speck	würfeln und auslassen.
1		große Zwiebel	schälen, würfeln, in dem Speck anbräunen. Apfel-Kartoffelgericht in eine passende Schüssel füllen und die Speck-Zwiebelmasse darüber geben.

Tipp: Dazu gebratene Blutwurst reichen.

"Himmel und Erde"

Ein poetischer Name für ein einfaches Gericht, das aus den Zutaten entsteht, die im Rheinland stets reichlich vorhanden und somit billig waren: Kartoffeln aus der dunklen Erde und säuerliche Äpfel von den gen Himmel wachsenden Apfelbäumen.

Was früher ein "Arme- Leute- Essen" war, ist heute in Verbindung mit der herzhaften, gebratenen Blutwurst für viele ein "Leibgericht".

Hähnchenbrust mit Äpfeln

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

gelingt leicht



4		Hähnchenbrüstchen (je 120 g) Salz Cayennepfeffer	waschen, trocknen, mit und etwas würzen.
30	g	Butterschmalz	erhitzen, Hähnchenbrüstchen darin von allen Seiten anbraten.
400	g	Schalotten	schälen, vierteln, dazugeben und leicht anbräunen lassen.
4		Äpfel (z. B. Berlepsch)	waschen, vierteln, entkernen, in dicke Spalten schneiden. Zum Fleisch geben und kurz anbraten.
1/4	Liter	trockener Apfelwein (oder Weißwein) Salz	zugießen, mit und
2	TL	frische Majoranblättchen	würzen. Auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen, bei 225°C etwa 20 Minuten garen.

Tipp: Dazu Röstkartoffeln reichen.

Zanderfilets mit Äpfeln und Möhren

Für vier Personen 🍴🍴🍴🍴

raffiniert



600	g	Zanderfilet (oder Schollenfilet)	waschen, trocken tupfen und mit begießen.
4	El	Zitronensaft	
300	g	Möhren	waschen, schälen, in Stifte schneiden.
500	g	Äpfel	waschen, schälen, entkernen, vierteln, in Spalten schneiden.
20	g	Butterschmalz	erhitzen, Möhren im heißen Fett ca. 5 Minuten dünsten. Äpfel und zuzufügen, mit und würzen, aufkochen. Mit binden, abschmecken.
1/4	Liter	Sahne	
1	TI	Senf	
		Salz und Pfeffer	
2	El	Soßenbinder	
			Fischfilets längs in Steifen schneiden, spiralenförmig auf das Gemüse legen. Zugedeckt 5 bis 8 Minuten gar ziehen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit
2	El	Kerbelblättchen	bestreuen.

Tipp: Dazu Kartoffelplätzchen reichen.

Fisch auf Apfelbett

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



1		Zwiebel	schälen, vierteln, mit
2		Lorbeerblätter	
3		Pfefferkörner	
1	TL	Salz	und
2	El	Essig	in
1	Liter	Wasser	ca. 10 Minuten kochen lassen.
500	g	Fischfilet (Seelachs, Kabeljau)	waschen, in das Kochwasser einlegen und 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen, mit der Schaumkelle den Fisch entnehmen, erkalten lassen, zerpfücken.
600	g	Äpfel (Cox Orange oder Elstar)	waschen, schälen, entkernen, raffeln, mit dem Saft beträufeln.
1		Zitrone	
250	g	Salatmayonnaise	mit
		Milch	zu gießbarer Masse verrühren, mit
		Salz	
		weißer Pfeffer	und
		Zitronensaft	nach Geschmack würzen.
2 bis 3	El	Tomatenketchup	unterrühren.
		Petersilie	Geraffelte Äpfel auf eine Platte oder in eine Form füllen, Fisch darüber verteilen, Mayonnaise darüber gießen. Mit garnieren.

Tipp: Mit Pellkartoffeln oder Brot zu einer leichten Mahlzeit ergänzen.
Eignet sich auch gut als Bestandteil eines kalten Buffets.

Apfelbeignets

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



Ausbackteig

250	g	Mehl	
1	Prise	Salz	
30	g	Butter	zerlassen
2		Eigelb	verquirlen
1	El	Zucker	
3/8	Liter	Milch	Zutaten zu einem glatten Teig verrühren, ca. 40 Minuten ruhen lassen.
4		Eiweiß	steif schlagen und unterheben.
75	g	Zucker	mit
3/4	TI	Zimt	mischen.
4		Äpfel (z. B. Berlepsch)	schälen, Kerngehäuse mit einem Apfelsstecher entfernen und in 3/4 cm dicke Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben mit dem Zimtzucker bestreuen, mit
3	El	Rum oder Calvados	beträufeln und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Die Äpfel während dieser Zeit ab und zu mit dem sich bildenden Saft begießen.

Für die Friteuse

1,5	Liter	Öl oder Plattenfett	auf 180°C erhitzen. Apfelscheiben nacheinander in den Teig tauchen und goldbraun frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen, mit
		Puderzucker	bestäuben.

Tipp: Heiß mit Vanilleeis servieren. Apfelbeignets sind auch für die nachmittägliche Kaffeetafel geeignet.

Apfel im Teigmantel

Für 6 Personen 🍷🍷🍷🍷🍷🍷

raffiniert



6 Edelstahlförmchen (ca. 1/4 Liter) mit			
50	g	Butter oder Margarine	ausfetten und mit ausstreuen.
50	g	Mandelblättchen	
6	kleine	Äpfel (z. B. Cox Orange)	schälen, mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen, mit beträufeln. Die Äpfel zugedeckt beiseite stellen.
3	El	Zitronensaft	
Für den Teig			
2		Zitronen (unbehandelte Schale)	dünn abreiben, Zitrone auspressen.
250	g	Butter oder Margarine	
250	g	Puderzucker	
4		Eier (Größe M)	
300	g	Mehl	
1	TL	Backpulver	
2	El	Zitronensaft	
1	Prise	Salz	Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen.
			Die Förmchen auf den Rost stellen. Auf der untersten Schiene in den kalten Backofen schieben.

Bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 35 bis 40 Minuten backen. In den Förmchen auskühlen lassen, dann stürzen.

Für die Glasur

150	g	Pudierzucker	mit
2	El	Zitronensaft	zu einer Glasur verrühren, die Apfelkuchen damit überziehen.

Tipp: Statt Edelstahlförmchen können Sie auch Steingut- oder Aluförmchen oder große Tassen verwenden.



-  Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
-  Ein fauler Apfel steckt hundert an.
-  Ein fauler Apfel macht zehn.
-  Ein Apfel der runzelt, fault nicht bald.

Apfelklößchen

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz einfach



3		Eier (Größe M)	
1/2	Tl	Salz	
1	El	Zucker	und
1/8	Liter	Milch	miteinander verquirlen.
2	El	Butter	schmelzen und mit
400	g	Mehl	zu der Eiermasse geben, gut verkneten.
500	g	Äpfel (Boskoop)	schälen, entkernen, in feine Würfel schneiden, mit
		Zitronensaft	beträufeln, in den Teig verkneten.
		Salzwasser	Mit zwei Esslöffeln Klößchen abstechen bzw. formen, in gar ziehen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen, in eine vorgewärmte Schüssel geben.
25	g	Butter	bräunen und über die Klößchen gießen. Mit
		Zimt und Zucker	überstreuen.

Tipp: Dazu Weinschaumtunke oder Vanilletunke reichen.

Marzipan-Äpfel

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz einfach



50	g	Marzipan	mit
1-2	El	Puderzucker	und
1-2	El	Zitronensaft	zu einer geschmeidigen Masse verkneten.
4		säuerliche Äpfel (z. B. Cox Orange)	waschen, Kerngehäuse entfernen (Apfelbohrer), mit der Marzipanmasse füllen.
1	El	Butter	zerlassen, Äpfel damit bestreichen.
3	El	Zwiebackbrösel	mit
1	El	Zucker	und
1	Tl	Zimt	vermischen, Äpfel darin wenden. Äpfel in eine Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) etwa 20 Minuten backen.
50	g	Walnüsse	hacken, Äpfel vor dem Servieren damit bestreuen.

Tipp: Dazu geschlagene Sahne oder Vanilletunke reichen.

Dänische Apfelspeise

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

ganz schnell



750	g	Äpfel (z. B. Berlepsch)	schälen, entkernen, in Würfel schneiden.
4	El	Weißwein	zum Kochen bringen, Äpfel zugeben und ca. 10 Minuten dünsten, bis sie leicht zerfallen. In eine Glasschüssel füllen.
40	g	Butter	erhitzen,
60	g	Zwiebackbrösel	darin andünsten.
2	El	Zucker	nach dem Erkalten dazugeben und die Masse auf dem Kompott verteilen, dabei etwas für die Garnitur zurücklassen.
1/4	Liter	süße Sahne	leicht gesüßt steif schlagen. Die Sahne auf dem Kompott verteilen, mit dem Rest der Brösel garnieren.

Rote Apfelspeise

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

gelingt leicht



6	Blatt	Gelatine (halb rot, halb weiß)	in Wasser einweichen.
400	ml	Apfelsaft	3 El Apfelsaft erhitzen, ausgedrückte Gelatine unterrühren und darin auflösen, kalten Saft nach und nach anrühren.
300	g	Äpfel (z. B. Elstar oder Berlepsch)	waschen, schälen, raffeln und gleichmäßig unter den Apfelsaft mengen. In eine Glasschüssel oder 4 Gläser füllen, kalt stellen.

Tipp: Schlagsahne oder Vanilletunke dazu reichen.

Pektin

Was ist das eigentlich?

Pektin ist ein Ballaststoff, der in Äpfeln reichlich vorhanden ist. Es handelt sich um einen natürlichen Quellstoff, der viel Wasser binden kann. Deshalb spielt Pektin auch beim "Einmachen" eine große Rolle.

Der Gesundheitswert liegt vor allem darin, dass Pektin im Darm die Giftstoffe bindet und ihn so reinigt. Außerdem senkt es den Cholesterinspiegel.

Apfelkrapfen

Für vier Personen 🍷🍷🍷🍷

raffiniert



500	g	Mehl	Aus den Zutaten eine Hefeteig herstellen und so lagen gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
30	g	Hefe	
1	Prise	Salz	
30	g	Zucker	
1/2	Liter	Milch	
2		Eier (Größe M)	
40	g	Butter oder Margarine	
1000	g	Äpfel (z. B. Boskoop)	schälen, Kerngehäuse entfernen in kleine Stücke schneiden, unter den Teig heben und noch einmal 10 bis 15 Minuten gehen lassen.
2	kg	Plattenfett (z. B. Palmin)	auf 180°C erhitzen. Einen Esslöffel in das Fett tauchen, 30 bis 35 eiergroße Portionen abstechen. <u>Frittieren:</u> bei 180°C etwa 5 bis 7 Minuten. (Nicht mehr als 5 bis 6 Krapfen auf einmal ins Fett geben!)
125	g	Zucker	mit mischen, und die noch heißen Krapfen darin wenden.
1	El	Zimt	

Apfel-Marzipan-Kuchen

Für ca. 24 Stück

gelingt leicht



Für den Teig

200	g	Butter oder Margarine	
200	g	Zucker	
200	g	Marzipan-Rohmasse	und
3		Eier (Größe L)	cremig verrühren.
200	g	Mehl	
200	g	gemahlene Haselnüsse	
1	TL	Zimt	
1	Prise	Salz	
1	El	abgeriebene Zitrone (unbehandelt)	und
2	El	Zitronensaft	zufügen und solange rühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Teig auf ein gefettetes Backblech streichen.

Für den Belag

2000	g	Äpfel (z. B. Boskoop)	schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden, mit
2	El	Zitronensaft	beträufeln. Apfelspalten auf den Teig verteilen. Mit
150	g	Mandelblättchen	bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Umluft 155°C) ca. 45 bis 50 Minuten backen.
200	g	Puderzucker	mit
2	El	Zitronensaft	verrühren und den Kuchen nach dem Backen damit überziehen.

Apfelschichttorte

für besondere Gelegenheiten



<u>Für den Teig</u>			Aus
200	g	Butter	
200	g	Zucker	
3		Eier (Größe L)	
375	g	Mehl	und
2	gestr.		
	tl	Backpulver	einen Rührteig herstellen. Daraus 6-8 Böden abbacken.
<u>Für die Füllung</u>			
2		Eier	mit
150	g	Zucker	verrühren.
2		Zitronen (unbehandelt)	waschen, Schale abreiben, Zitronen pressen.
1,5	kg	Äpfel (z. B. Elstar)	schälen, grob raspeln, unter die Eierschaummasse heben und in einem Topf 5 Minuten garen. Böden schichtweise mit der abgekühlten Masse füllen.
1		Eiweiß	Aus
125	g	Puderrucker	und
			mit dem Handrührgerät auf der untersten Stufe eine dickliche Masse rühren. Torte mit dem Guss bestreichen.
			Torte mit Hexenguss garnieren: dafür vom hellen Puderrucker 1 bis 2 El abnehmen, mit etwas färben.
		Kakao	

Masse in Spritztütchen (aus Pergamentpapier gefaltet) füllen und spiralförmig auf den noch feuchten Guss aufspritzen. Mit dem Messerrücken Linien abwechselnd von der Mitte nach außen und von außen zur Mitte (Tortenstückgröße) durchziehen, so dass heller und dunkler Guss miteinander verlaufen. (Abb. 1)

Tipp: Für einen "herzlichen Gruß": mit der dunklen Masse statt einer Spirale auf den feuchten Guss Punkte aufspritzen und wie oben beschrieben Linien ziehen. Die Punkte werden zu kleinen Herzen. (Abb. 2)

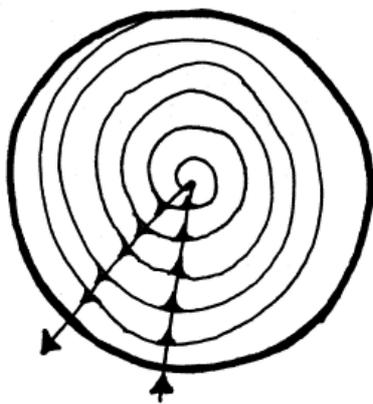


Abbildung 1

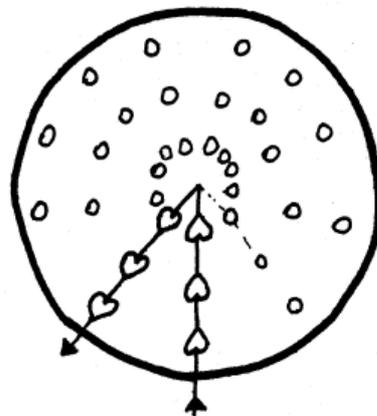


Abbildung 2

Umgedrehte Apfeltorte

gelingt leicht



			Boden einer Springform mit Pergamentpapier auslegen.
40	g	Butter	schmelzen und darauf geben, aufstreuen.
75	g	Zucker	
750	g	Äpfel (z. B. Boskoop)	schälen, mit Apfelbohrer entkernen, in dicke Scheiben schneiden, auf das Fett-Zucker-Gemisch verteilen.
75	g	Walnushälften	mit Außenseite nach unten in die Öffnungen legen.
			Aus
75	g	Butter	abgeriebene Schale
150	g	Zucker	
2		Eier (Größe M)	
1		Zitrone (unbehandelt)	
1	El	Zitronensaft	
1	Prise	Salz	und
100	g	Stärkemehl	
80	g	Mehl	
3	gestr. Tl	Backpulver	
			einen Rührteig herstellen, auf die Äpfel verteilen. Bei 180°C etwa 60 Minuten backen, etwas abkühlen lassen. Rand lösen, Torte umstürzen, Papier abziehen.

Kartoffel-Apfel-Streuselkuchen

gelingt leicht



300	g	Kartoffeln	kochen, pellen, pressen, abkühlen lassen.
<u>Für die Streusel</u>			Aus
200	g	Mehl	
180	g	Zucker	
100	g	gemahlene Haselnüsse	
180	g	weiche Butter	
2	TL	Zimt	Streusel herstellen, kaltstellen.
1,5	kg	Äpfel (z. B. Boskoop)	schälen, vierteln, in Spalten schneiden, mit
3	El	Zitronensaft	beträufeln.
<u>Für den Teig</u>			
150	g	Butter	
150	g	Zucker	
4		Eier (Größe M)	
1	Pckch.	Backpulver	
1	Pckch.	Vanillinzucker	
150	g	Mehl	Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen, gepresste Kartoffeln unter die Masse rühren.
			Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen, Apfelspalten darauf verteilen und Streusel darüber streuen. Auf der mittleren Schiene bei 180°C (Umluft 160°C) etwa 45 bis 50 Minuten backen.

Apfeltarte mit Quark

raffiniert



<u>Für die Tarte</u>			Springform 30 cm Ø
200	g	Mehl	Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen. Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde in den Kühlschrank legen. Teig ausrollen, in die Form legen, einen Rand hochziehen.
150	g	Butter oder Margarine	
20	g	Zucker	
1	Prise	Salz	
2	El	kaltes Wasser	
1		Eigelb (Größe L)	
<u>Für die Füllung</u>			
500	g	Quark	in einem Sieb abtropfen lassen.
1		Zitrone (unbehandelt)	dünn abreiben, Saft auspressen.
4		Zwiebäcke	in einen Gefrierbeutel legen und mit der Kuchenrolle fein zerkrümeln. Diese Zutaten mit
80	g	Zucker	und zu einer glatten Masse verrühren.
4		Eigelb (Größe M)	
40	g	Stärkemehl	
100	g	weiche Butter	
1	Prise	Salz	
650	g	säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)	waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in Spalten schneiden.

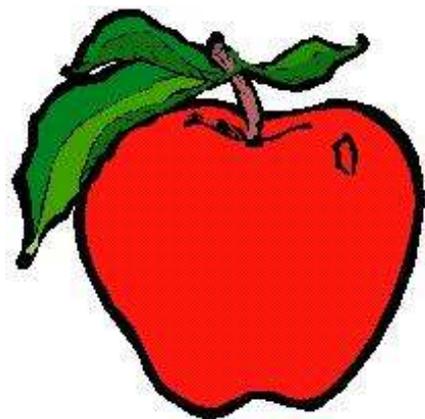
Zwiebackbrösel auf den Tarteboden streuen. Die Quarkmasse mit einer nassen Palette gleichmäßig darauf streichen. Die Apfelspalten kreisförmig darauf legen. Die Tarte auf den Boden des auf 200°C vorgeheizten Backofens setzen und 20 Minuten backen (Umluft bei 180°C.). Dann auf der 1. Einschubleiste von unten weitere 35 bis 40 Minuten backen (Umluft 45 bis 50 Minuten). Tarte in der Form auf ein Kuchengitter stellen.

40	g	Zucker
1	TL	Zimt

mit mischen, auf die Tarte streuen. Vor dem Anschneiden auskühlen lassen.

Tipp: Nach einem leichten Hauptgericht die Apfeltarte als Nachspeise reichen.

"Und was bei Sonn' und Himmel war,
erquickt nun Mund und Magen
und macht die Augen hell und klar.
Und mehr ist nicht zu sagen."
Aus dem Apfelled von Matthias Claudius



**Wir wünschen
gutes Gelingen
und viel Genuss**