

INHALT

Äpfel – beliebt und kerngesund 6
Vom Einkauf bis zur Zubereitung 8

VORSPEISEN UND SNACKS 10



Apfelsandwich mit Walnuss-Streichkäse 12
Getrocknete Apfelfringe 15
Hähnchenspieße mit Kohlrabi und Apfel 16
Pikante Apfelgratins 19
Rettichtaler mit Räucherforelle und Apfel 21
Äpfel und Fenchel mit Blauschimmelkäse-Dressing 22
Linsen-Apfel-Salat mit Radieschen 25
Möhren-Apfel-Salat mit Melisse 26
Rotkohl-Orangen-Salat mit Apfeldressing 28
Lauch-Möhren-Salat mit Äpfeln und Nüssen 30
Apfel-Kraut-Salat mit Gorgonzola-Dressing 33
Endiviensalat mit Äpfeln 35
Hähnchenleber und Äpfel auf Eichblattsalat 37
Apfel-Spinat-Salat mit Croûtons 38
Möhrensuppe mit Apfelsaft 40
Matjeshering mit Äpfeln 43
Apfelgriebenschmalz 44
Nordseekrabbensalat mit Radieschen 46
Rettich-Carpaccio 49

BEILAGEN UND GETRÄNKE 50



Zuckererbsen mit Äpfeln und Ingwer 52
Grünkohl mit Äpfeln und Kümmel 55
Apfel-Smoothie mit Petersilie 57
Rote-Bohnen-Apfel-Gemüse 59
Gebackene Auberginen mit Apfel 60
Apfel-Beeren-Smoothie mit Salat 62
Linsen-Gemüse-Pfanne mit Kürbiskernen 64
Pikanter Avocado-Apfel-Mix 66
Rosenkohl-Kartoffel-Gemüse 69
Apfel-Zimt-Punsch 71
Pikante Apfelsauce 72

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH UND FISCH 74



Forelle im Apfelbett 77
Gans mit Apfelfüllung 78
Kalbsleber mit Zwiebeln und Äpfeln 81
Putenbrust mit Apfelfüllung und Orangen-glasur 82
Putenröllchen mit Speck-Apfel-Füllung 84

Putenschmorbraten mit Äpfeln und Pflaumen 87
Rindfleisch-Apfel-Frikadellen mit Curry-Dip 88
Schinken in Apfelwein 90
Schinkensteak mit Süßkartoffel-Apfel-Ragout 92
Schweinemedailion mit Apfel und Cidre 94
Spieße mit Fleisch, Äpfeln und Würstchen 97
Curry-Geschnetzeltes mit Lauch und Äpfeln 98
Ente mit Apfelrotkohl und Süßkartoffeln 101
Fleischbällchen mit Apfelweinsauce 103
Forellengratin mit Apfel-Wirsing 104
Gegrillte Garnelen mit Apfel-Fenchel-Dressing 107
Gegrilltes Schweinefilet mit Bratäpfeln 108
Huhn mit Äpfeln und Calvados 110
Makrelenfilets mit Orangenglasur und Äpfeln 113
Rinderhüftsteaks mit Radieschensauce 114
Möhren-Meerrettich-Topf mit Rindfleisch 117
Indischer Currytopf mit Reis 118
Röstpfanne mit Hähnchen und Kartoffeln 121
Marokkanische Lammkeulen 122

NACHSPEISEN UND SÜSSES 124



Apfel-Bananen-Duett mit Schokoladensauce 126
Apfel-Milchreis 129
Apfel-Beeren-Schaumomelett 130
Apfeljoghurt mit Cashewkernen 133
Äpfel in Calvados 135
Karamellisierte Äpfel mit Weintrauben 136

Apfelmus mit Sahne und Knusperflocken 139
Apfelfringe in Bierteig 140
Apfelfringe mit Holunderblütensauce 142
Apfelfringe mit Zimt 144
Herbstlicher Obstsalat 146
Schokoladenfondue 148

KUCHEN UND GEBÄCK 150



Schweizer Apfelküchli 153
Winterliche Apfelmuffins 154
Apfel-Käsesahnecreme auf Bröselboden 157
Apfel-Mandel-Muffins 158
Apfel-Müsli-Kekse 160
Apfel-Rosinen-Strudel 163
Apfelaufbau mit knusprigen Haferstreuseln 164
Apfelkuchen mit Gitter 166
Apfelkuchen mit Hefeteig 169
Apfelkuchen mit Kruste 170
Apfelquarkkuchen mit Mohn 173
Apfelstrudel in der Form 174
Feiner Apfelkuchen 177
Gedeckter Apfelkuchen 178
Umgedrehte Apfeltorte 181
Apfel-Heidelbeer-Pie 182
Apfel-Baiser-Torte 184
Apfel-Ingwer-Kuchen 187

Register 188
Impressum und Bildnachweis 192

ROTKOHL-ORANGEN-SALAT MIT APFELDRESSING

FÜR 4 PORTIONEN

1 kleiner Rotkohl
Salz
2 Orangen
2 EL Mandelblättchen
2 EL Sonnenblumenöl
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
1 süß-säuerlicher Apfel
2 EL Apfelessig
schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT

40 Minuten

1 Den Rotkohl auf dem Gemüsehobel raspeln. Mit 2 TL Salz in eine Schüssel geben und 5 Minuten kräftig mit den Händen durchkneten. In ein Sieb schütten, abspülen, abtropfen lassen und in die Schüssel geben.

2 Die Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Orangenfilets über einer Schüssel aus den Trennwänden schneiden, den Saft dabei auffangen. Die Orangenfilets zum Rotkohl geben und untermischen.

3 Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Zum Abkühlen auf einen Teller legen. Das Öl in die Pfanne geben und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen.

4 Inzwischen den Apfel schälen. Das Fruchtfleisch in die Pfanne raspeln und kurz andünsten. Den aufgefangenen Orangensaft und den Essig unterrühren.

5 Das Dressing warm über den Salat geben und untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mandelblättchen bestreuen und servieren.

Gesundheitstipp

Der hohe Ballaststoffgehalt von Kohl verursacht bei vielen Menschen nach dem Genuss unangenehme Blähungen. Kräuter wie Fenchel oder Kümmel, aber auch Apfelessig helfen, diese Nebenwirkungen zu verhindern bzw. zu lindern.



SCHWEINEMEDAILLON MIT APFEL, SENF UND CIDRE

FÜR 4 PORTIONEN

600 g Schweinefilet, in 2 cm dicken
Scheiben

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 grüne säuerliche Äpfel z. B.
Granny Smith)

2 EL Zitronensaft

1 Bund Frühlingszwiebeln

4 EL Öl

200 ml trockener Cidre

300 g saure Sahne

2 TL

4 EL körniger Senf

1 Kästchen Kresse

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Minuten

1 Die Filetscheiben trocken tupfen und flach drücken. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Äpfel waschen, entkernen und in Ringe oder Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 5 cm große Stücke schneiden.

3 In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Apfelfringe oder -spalten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten; herausnehmen und beiseitestellen.

4 Das restliche Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen und die Schweinemedallions darin bei starker Hitze in zwei Portionen auf jeder Seite 2 Minuten kräftig braten. Herausnehmen; beiseitestellen.

5 Den Cidre in die Pfanne gießen und den Bratensatz loskochen. Die saure Sahne mit der Speisestärke verrühren, die Mischung zum Bratensatz gießen und einmal aufkochen lassen.

6 Die Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln, Äpfel und Fleisch in die Sauce geben und darin kurz erwärmen. Die Kresse mit der Küchenschere abschneiden und das Gericht damit bestreuen.

Das schmeckt dazu

Reichen Sie knuspriges Baguette oder Petersilienkartoffeln zu dem Gericht. Für Letztere einfach kleine Salzkartoffeln (frisch gekocht oder vom Vortag) mit gehackter Petersilie in reichlich Butter in einer großen beschichteten Pfanne schwenken.



APFELRINGE IN BIERTEIG

FÜR 4 PORTIONEN

4 Äpfel (z. B. Boskop)
2 EL Zitronensaft
2 Eier
1 Prise Salz
100 ml Bier
100 g Mehl
50 g Zucker
Öl zum Ausbacken
Zimt-Zucker und Vanillesauce
zum Servieren

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Minuten

1 Die Äpfel waschen und schälen. Die Kerngehäuse herausstechen und die Äpfel in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben sofort im Zitronensaft wenden.

2 Die Eier trennen. Die Eiweiße mit dem Salz zu Schnee schlagen. Die Eigelbe in einer Schüssel mit Bier, Mehl und Zucker verquirlen. Den Eischnee unterheben.

3 In eine Pfanne 1 cm hoch Öl geben und bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Apfelringe mit einer Gabel durch den Ausbackteig ziehen und sofort in das heiße Öl geben. 2–3 Minuten ausbacken, dann wenden und weitere 2–3 Minuten backen.

4 Die Apfelkuchlein mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben, in Zimt-Zucker wenden und auf einer Servierplatte anrichten. Mit Vanillesauce servieren.

Varianten

Statt der Apfelringe können Sie Birnenringe, Pflaumen- oder Aprikosenhälften oder Ananasringe bzw. -stücke in den Teig tauchen und ausbacken. Wenden Sie die Fruchtstücke zuvor in etwas Mehl, dann haftet der Ausbackteig besser daran. Das Bier im Teig können Sie durch kohlenensäurehaltiges Mineralwasser oder durch einen leicht moussierenden Weißwein ersetzen. Auch Apfelsaft schmeckt gut, in diesem Fall etwas weniger Zucker verwenden.

Apfelwaffeln mit Zimtsahne

In einer Schüssel 100 g Butter mit 50 g Zucker, einer Prise Salz und 2 TL Vanillezucker schaumig schlagen. 2 Eier und 4 EL Milch sowie 100 g Mehl unterarbeiten. 2 Äpfel schälen, zur Waffelmasse reiben und unterrühren. Jeweils 2 EL von der Apfelmasse in das gefettete Waffeleisen geben und 3–4 Minuten backen, bis die Waffeln knusprig sind. 200 g Sahne mit 1 TL Zucker und 1/4 TL Zimt steif schlagen. Die Waffeln heiß mit der Zimtsahne servieren.





FEINER APFELKUCHEN

FÜR 1 SPRINGFORM

50 ml Milch
75 g Butter, mehr für die Form
500 g säuerliche Äpfel (z. B. Gra-
vensteiner)
1 EL Zitronensaft
2 EL Rohrzucker
1/4 TL gemahlener Zimt
3 EL Semmelbrösel
3 Eier
150 g Zucker
225 g Mehl
1 TL Backpulver

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Minuten

1 Die Milch erhitzen. Die Butter in Stücke schneiden und unter gelegentlichem Rühren in der Milch schmelzen lassen. Die Mischung lauwarm werden lassen.

2 Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in etwa 1 cm dicke Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einer Schüssel mit Zitronensaft, Rohrzucker, Zimt und 2 EL Semmelbröseln mischen.

3 Eine Springform mit ca 28 cm Durchmesser ausfetten und mit den restlichen Semmelbröseln (1EL) ausstreuen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

4 Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts in etwa 8 Minuten zu einer dicken Creme aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen, über die Eiercreme sieben und unterrühren, dabei die lauwarme Milch-Butter-Mischung dazugießen.

5 Die Masse in die Form füllen und die Apfelspalten darauf verteilen. Den Kuchen im heißen Ofen (Mitte) etwa 25 Minuten backen. Erst 5 Minuten in der Form, dann auf einem Kuchengitter weiter abkühlen lassen. Lauwarm oder abgekühlt servieren.

Variante

Anstelle von 225 g Mehl nur 150 g Mehl und zusätzlich 75 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln nehmen.

So geht's noch schneller

Die Äpfel schälen, die Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in Ringe schneiden. Anstelle der frischen Äpfel einfach getrocknete Apfelfringe auf dem Teig verteilen. Den Kuchen mit einer Mischung aus Rohrzucker, Semmelbröseln und Zimt bestreuen und backen.