

Rezepttipps von Susanne Daubner

„Äpfel von der Frucht bis zum Saft
- einfach lecker“

Apfel-Hagelzucker-Brötchen

Zutaten:

| | |
|--------|----------------------|
| 200 g | Quark |
| 100 ml | Öl |
| 100 g | Zucker |
| 300 g | Mehl |
| 3 TL | Backpulver |
| 2 | kleine Äpfel |
| | Zucker (Hagelzucker) |
| 1 | Ei |

Zubereitung:

Aus Quark, Öl, Zucker, Ei, Mehl und Backpulver einen Teig kneten. Geschälte und entkernte Äpfel in Stückchen schneiden und unter den Teig mischen. Den Teig zu kleinen Brötchen (etwas kleiner als faustgroß) formen und diese mit der Oberfläche in Hagelzucker wälzen. Die Brötchen bei 200°C ca. 35 Minuten backen.

Apfel-Sellerie-Suppe

Zutaten: Für 4 Personen

| | |
|---------|---------------------------------------|
| 25 g | Butter |
| 1 | Knollensellerie, geschält und gehackt |
| 1 Liter | Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe |
| 2 EL | gewürfelter Apfel |
| | Salz |
| | Cayennepfeffer |
| | Paprikapulver |

Zubereitung:

Butter schmelzen und Apfel und Sellerie ca. 5 Minuten dünsten, Brühe und Cayennepfeffer hinzu und zum Kochen bringen. Die Hitze zurückdrehen und 20-25 Min. köcheln lassen, bis Apfel und Sellerie sehr weich sind. Mit dem Zauberstab pürieren, bis alles ganz glatt ist und in einen frischen Topf geben. Vorsichtig erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jede Portion mit dem fein gewürfelten Apfel garnieren und mit Paprika bestäuben.

Weitere Rezeptideen gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Süße Erdäpfelnudeln mit Äpfeln

Zutaten: Für 4 Personen

| | |
|---------|---------------|
| 600 g | Kartoffeln |
| 180 g | Mehl |
| 20 g | Grieß |
| 1 | Eigelb |
| 1 Prise | Salz |
| 4 | Äpfel |
| 250 ml | Schlagsahne |
| 1 EL | Zucker |
| 1 EL | Butterschmalz |



Zubereitung:

Die gekochten, heißen Kartoffel schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Grieß, Eigelb und Salz rasch zu einem Teig verkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Rollen formen und ca. 3 cm lange Stücke abschneiden.

Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelnudeln dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten braten lassen. Immer wieder Wenden, damit sie rundherum schön braun werden.

Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. In Scheiben schneiden und zu den Kartoffelnudeln in die Pfanne geben. Weitere 20 Minuten braten lassen, bis die Äpfel schön weich sind. Danach die Schlagsahne und den Zucker dazugeben und ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Sahne sämig wird.

Ein Apfel am Tag und du brauchst keinen Arzt mehr

Der tägliche Verzehr von Äpfeln steigert nachweislich die Abwehrkräfte. Mit Schale geriebene Äpfel gelten auch heute noch als altes Hausmittel gegen Durchfall. Äpfel lassen sich sehr gut zu Mus, Saft oder Kuchen verarbeiten. Deutsche Äpfel können dank guter Züchtungen und Lagertechniken von Juli bis ins Frühjahr gekauft werden, am besten natürlich aus sächsischen Landen.

Heute gibt es schätzungsweise über 20.000 Apfelsorten von denen mindestens 1.600 in Deutschland wachsen. Dabei sind lediglich 20 Sorten im Handel erhältlich, auf Wochenmärkten kann das Angebot jedoch weitreichender sein. Ob zum Kochen, Backen oder Dörren für jeden Verwendungszweck und auch für jeden Geschmack gibt es die passende Sorte. Eine Prise Zimt verfeinert jede Apfelspeise! In der nachfolgenden Tabelle werden einige Apfelsorten mit ihren typischen Verwendungsmöglichkeiten vorgestellt.

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

