

Apfel-Käse-Kuchen

Zutaten: 200 g Mehl, 50 g Zucker, 1 Pr. Salz, 100 g Butter, 1 Ei, 1 EL brauner Rum, ½ kg Apfel, Saft ½ Zitrone, 50 g Zucker, 150 g Zucker, 3 Eier, 500 g Magerquark, 300 g Sauerrahm, 2 Pck. Vanillepuddingpulver, Puderzucker

Zubereitung: Das gesiebte Mehl, Zucker und Salz vermischen. Die kalte, in Stücke geschnittene Butter mit einem Messer unterhacken. Das verquirlte Ei und den Rum dazugeben - alle Zutaten gründlich miteinander verkneten. Den Teig abgedeckt mind. 1 Stunde kalt stellen. 2/3 des Teiges ausrollen und den Boden einer gefetteten Springform damit auslegen. Aus dem rechtlichen Teig einen 4 cm hohen Rand formen und andrücken. Teigboden mehrmals einstechen, anschließend 20 Minuten bei 180°C vorbacken. Für den Belag die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, Früchte achteln, in ½ cm dicke Stückeschnitten und mit Zitronensaft beträufeln. Butter schaumig rühren, Zucker einrieseln lassen, Eier, Quark, Sauerrahm und Puddingpulver sorgfältig unterrühren, dann die Äpfel untermengen. Die Quarkmasse auf dem Kuchenboden verteilen. streichen. Den Kuchen bei 180°C etwa 70 Min. backen, im Ofen auskühlen lassen, aus der Form nehmen und mit Puderzucker bestäuben.

Apfel-Zimt-Muffins

Zutaten: 120 g Weizenvollkornmehl, 140 g Weizenmehl, 2 EL Backpulver, ½ TL Natron, ¼ TL Salz, 1 EL Zimt, 1 EL Vanillezucker, 2 Eier, 85 g brauner Zucker, 1/8 l Sonnenblumenöl, 125 g Apfelmus, 250 g Äpfel, 50 g Rosinen, 60 g Walnüsse

Zubereitung: Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl in eine Schüssel sieben - mit Backpulver, Natron, Salz, Zimt und Vanillezucker vermischen. In einer 2. Schüssel die Eier aufschlagen und leicht verquirlen. Zucker und das Öl zufügen - gut vermischen. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke mit Apfelmus, Rosinen, und gehackten Walnüssen zur Eiermasse geben - kurz unterrühren. Zum Schluss die Mehlmischung zufügen und vorsichtig unterheben. Teig bis zu 2/3 Höhe in die Muffin- oder Papierförmchen füllen. Im Backofen 20–25 Min. backen. In der Form 5 Min. ruhen lassen, aus der Form lösen.

Apfelwaffeln:

Zutaten: 200 g Butter od. Margarine, 100 g Zucker, 4 Eier, 250 g Mehl, 1 TL Backpulver, 100 g Mandeln od. Nüsse (je nach Geschmack gemahlen od. gehackt), 1/8 l Milch oder Wasser, 2-4 fein geschnittene Äpfel

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem etwas dickflüssigen Teig, der gut vom Löffel fließt verrühren! Herzchenwaffeln im Waffeleisen nach und nach abbacken.

Apfelkuchen mit Marzipan

Zutaten: 100 g kalte Butter, 200 g Weizenvollkornmehl, 1 Ei, 80 g Zucker, Salz, 1 kg Apfel, 4 EL Zucker, 1 l Apfelsaft, 50 g Mandelblättchen, 200 g Marzipanrohmasse, 1 Ei, 1 l Milch

Zubereitung: Für den Teig die Butter in Würfel schneiden und schnell mit dem Mehl, 1 Ei, 80 g Zucker und Salz zu einem Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie einpacken - 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, Teig darauf ausrollen und in eine Springform einlegen, so dass ein 5 cm hoher Rand entsteht. Boden backen: Mitte, Umluft bei 160 °C, 10 Min.

Inzwischen für die Füllung die Äpfel schälen, vierteln, putzen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit 4 EL Zucker und Apfelsaft offen in 10 Min. weich kochen, dabei die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und mit den Äpfeln mischen. Die Füllung auf dem vor gebackenen Boden gleichmäßig verteilen.

Für den Guss Marzipan, 1 Ei und Milch verrühren, gleichmäßig auf den Äpfeln verteilen. Kuchen im backen: Mitte, 45 Min..



KreislandFrauenverband Paderborn - Büren



Das Loblied auf den Apfel ...

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!

(...aus einem alten Kochbuch, Verfasser unbekannt)





Der Apfel - rund und gesund!

Der Apfel besteht zu ca. 85% aus Wasser, enthält kaum Eiweiß und Fett. Unter seiner oft sehr hübschen Schale jede Menge gesunder Inhaltsstoffe zu bieten. In 100 Gramm sind zum Beispiel:

- Etwa 12 g Kohlenhydrate. Das günstige Verhältnis von Frucht- zu Traubenzucker macht den Apfel auch für Diabetiker verträglich macht.
- Bis zu 2,3 g Pektin und Zellulose, als wertvolle Ballaststoffe sind gut für die Verdauung. Pektin bietet dem Organismus bei der Abfuhr von "Giftmüll" und senkt den Cholesterinspiegel.
- Die Apfelschale enthält 5 bis 35 Milligramm Vitamin C, ist also wertvoll.
- Mit etwa 0,5 Milligramm Tocopherol oder auch Vitamin E sind etwa 5% des Tagesbedarfs an diesem Vitamin gedeckt. Der Apfel liefert die gesamte Kollektion an B-Vitaminen, wie auch 100 bis 180 Milligramm Kalium und viele andere wertvolle Mineralstoffe wie zum Beispiel Phosphor, Calcium, Magnesium oder Eisen.

Neben den genannten, wichtigsten Inhaltsstoffen enthält der Apfel aber noch viele andere Nährstoffe, die nicht vergessen werden sollten. In ihm stecken zum Beispiel zwischen 4 und 12 Prozent Fruchtsäure, wobei die Äpfelsäure die Mehrheit hält. Fruchtsäuren sind wertvolle Helfer beim Senken des Harnsäurespiegels im Blut und damit eine glänzende Therapieunterstützung bei Gicht oder Rheuma. Außerdem sind sie Verdauung fördernd und antibakteriell. Die hübsche Farbe der Apfelschale kommt von verschiedenen Carotenoiden, die als Vitamin A-Vorläufer einen guten Teint machen und außerdem einen guten Durchblick verschaffen. Zusammen mit den ebenfalls reichlich vorhandenen Phenolen und Gerbstoffen haben sie auf das innere Wohlbefinden positive Wirkung. Über eine reinigende und erweiternde Wirkung auf die Blutgefäße beugen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, kurbeln das Immunsystem an und mindern auch das Krebsrisiko.

Kurz und gut: An apple a day keeps the doctor away!

Oder auch: Ein Apfel am Tag, verhindert Weh und Ach!

Apfelsalat - ist immer gut

Zutaten: 4 große süß-säuerliche Äpfel, 2 EL Zitronensaft, 200 g Emmentaler, 200 g rohen Schinken, 10 Walnüsse.

Marinade: 3 EL Crème fraîche, 3 EL Trinkmilchjoghurt, 1 TL Senf, 1 TL geriebener Meerrettich, 2 EL Apfelessig, 1 Pr. Zucker, Honig, Salz, weißer Pfeffer, Petersilie

Äpfel waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Sofort in der Schüssel mit dem Zitronensaft mischen. Käse in Streifen schneiden, den Schinken klein würfeln und mit den grob gehackten Walnusskernen unter die Apfelstreifen mischen.

Crème fraîche mit Joghurt, Senf und Meerrettich verrühren, Apfelessig zugeben, abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und unter die Salatzutaten heben. Nochmals abschmecken, 20 Minuten ziehen lassen, nachwürzen und anrichten.

Apfel-Käse-Salat

Zutaten: 3 Äpfel, 100 g Gaudakäse, 100 g Appenzeller Käse, 3 Frühlingszwiebeln, 2 EL Sonnenblumenöl, 100 g Joghurt, 2 EL Apfelessig, 1 EL Sherry, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker,

Zubereitung: Den Apfel waschen, bei Bedarf schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Spalten halbieren. Den Käse in Stifte oder Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Für das Dressing das Sonnenblumenöl mit dem Joghurt, dem Apfelessig, dem Sherry, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Das Dressing über die Zutaten gießen, alles gut vermischen und vor dem Servieren etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Geflügelsalat mit Apfelscheiben

Zutaten: 400 g Hähnchenbrustfilet, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 EL Öl, 2 Stangen Staudensellerie, 60 g Walnüsse, 4 mittelgroße - säuerliche Äpfel, z.B. Boskop, 2 EL Zitronensaft, 300 g Sahnejoghurt, 150 g Crème fraîche, 1 TL Zucker, 3 Zweige glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer einreiben und im heißem Öl beidseitig etwa 4-5 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen. Staudensellerie gründlich waschen, harte Fasern abziehen und die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken, einige schöne Stücke zum Garnieren auf die Seite legen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kernhaus entfernen. Dann in dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Joghurt mit Crème fraîche verrühren, mit dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Staudensellerie, Walnüsse und Äpfelunterheben und ungefähr 25 Minuten durchziehen lassen. Dann nochmals abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets quer in dünne Scheiben schneiden und auf den Tellern anrichten. Die Petersilie waschen, abzupfen, einen Teil zurückbehalten, den Rest grob hacken und mit der Joghurtsauce vermengen. Auf Tellern anrichten und mit Walnüssen und etwas Petersilie garnieren. Dazu reichen Sie Vollkornbrötchen oder Toast.

Apfel-Ingwer-Marmelade

Zutaten: 1 unbehandelte Zitrone, 1 kg feste Äpfel, 2 TL gem. Ingwer, 1 kg Gelierzucker

Zubereitung: Zitrone heiß abwaschen, schälen, Kernhaus ausstechen und die Früchte raspeln. Mit Zitronensaft sofort begießen. Zitronenschale, Ingwer und Gelierzucker mischen und mit den Äpfeln vermengen. Mit einem Teller abdecken und 24 Stunden durchziehen lassen. Die Mischung mit dem ausgetretenen Saft erhitzen und bei großer Hitze 4 Minuten kochen lassen. 1 TL der Marmelade auf einen Tellerrand geben, auf dem sie sofort erstarren sollte. Ist dies nicht der Fall, 2 Minuten weiterkochen lassen und Gelierprobe wiederholen. Die fertige Marmelade in sorgfältig gereinigte Twist-off-Gläser bis zum Rand einfüllen, fest verschließen und mit dem Deckel nach unten auf ein feuchtes Tuch stellen. So entsteht ein Vakuum, das die Marmelade vor dem Verderben schützt. Nach dem Abkühlen die Gläser umdrehen.