



*Äpfel schmecken nicht nur frisch gepflückt und gleich aus der Hand. Sie sind wahre Verwandlungskünstler in der Küche und haben es ganz schön in sich.*

**D**er Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Das herrliche Obst findet sich zurzeit auf heimischen Märkten in Hülle und Fülle. Und unter dem Motto „Aromenvielfalt“ begeistern sie die ganze Familie. Ob frisch gepflückt, süß als Dessert oder herzhaft als Füllung oder Beilage – das Kernobst ist im Herbst ein wahrer Hochgenuss. Darüber hinaus haben es die Früchtchen ganz schön in sich, denn mit ihrer Schale sind sie mehr als ein gesunder Snack. Aufgrund des sehr hohen Vitamin-C-Gehaltes stärken sie zudem unser Immunsystem und schützen vor Erkältung.

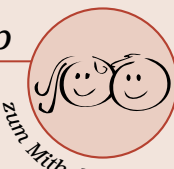
#### **Knackig, rund und gesund**

Kaum eine Frucht ist so beliebt und vielseitig zugleich: Ob fruchtig, saftig, mehlig, süß, sauer, rot, grün, gelblich oder rosa – der Apfel verfügt über eine Sortenvielfalt, die es zu ergründen lohnt. Darf es ein knackiger Golden Delicious zum Reinbeißen



Text: Sabine von Kienlin • Fotos: Getty Images (2); photocuisine/Thys Supperdelux; Stockfood (3) • Eugenia Schall, Franziska Taube, Geoff Fenney

#### **Familien-Tipp**



Überlassen Sie es mal den Kindern, die Äpfel quer zu halbieren und dann mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse auszustechen – natürlich nicht ohne ihnen dabei über die Schulter zu schauen, um eventuell mit einem kleinen Messer nachbessern zu können.

sein? Oder bevorzugen Sie den roten Boskop mit seinem fruchtig-säuerlichen Geschmack zum Kuchenbacken? Egal für welche der berühmten Früchtchen aus dem Paradies Sie sich entscheiden, eines ist sicher: Mit über 20 Mineralstoffen und einer Menge Vitamine leisten sie alle einen wertvollen Beitrag, wenn es um gesunde Ernährung geht. Nicht ohne Grund prägte T. J. Stinson, der engagierte Obstexperte der amerikanischen Gesundheitsbewegung, 1904 den Lehrsatz: „Wer täglich einen Apfel isst, braucht keinen Arzt.“ So gelten Äpfel beispielsweise als biologische Zahnbürste. Die Säuren des Apfels vernichten Bakterien im Mund innerhalb einer Stunde nach Verzehr. Und das lösliche Pektin hilft, den Cholesterinspiegel zu senken, und kann Darmkrebs vorbeugen. Abgesehen davon wird das Herz-Kreislauf-System von den Farb- und Gerbstoffen unterstützt. Außerdem sind Äpfel aufgrund ihrer Ballaststoffe und des quellfähigen Apfelpektins gut für die Verdauung und machen gleichzeitig lange satt. Mit nur knapp 50 Kilokalorien pro 100 Gramm bieten sie sich als Zwischensnack geradezu an. Darüber hinaus wirken sie aufgrund des Kaliumgehalts entwässernd und senken den Blutdruck.

#### **Allerlei Küchentipps**

Frische Äpfel sollten beim Kauf prall und glatt sein, die Haut sollte keine Dellen haben. Ein weiteres Indiz für Qualität ist der eingesunkene Blütenansatz, er zeigt, dass der Apfel reif geerntet wurde. Außerdem sagt der Duft viel über den Geschmack aus – schnuppern ist also erlaubt! Grundsätzlich lassen sich Äpfel lange lagern, manche Sorten sogar bis in den Spätwinter hinein. Am besten aufgehoben sind sie in kühlen Kellerräumen oder im Kühlschrank. ♦



## **Fruchtiger Braten**

mit Äpfeln

#### **Zutaten für 4 Personen**

250 ml Wasser, 2 EL Salz, Pfeffer, 1 kg küchenfertiger Schweinebraten (mit Schwarte), 300 ml Apfelsaft, 200 ml Fleischfond, 8 kleine Äpfel, 1 Zwiebel

#### **Zubereitung**

Backofen auf 150 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Wasser und Salz in eine feuerfeste Fettpfanne geben und verrühren. Den Braten mit der Schwarte nach unten hineinlegen, auf der unteren Schiene ca. 40 Minuten braten. Salzwasser abgießen, den Braten etwas einschneiden und wenden. Apfelsaft und Fond angießen. Backofenhitze erhöhen und den Braten bei 170 °C ca. 1 Stunde garen. Die Äpfel waschen, quer halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in die unteren Apfelhälften verteilen. Dann den Apfeldeckel wieder aufsetzen. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel um den Braten herumlegen und leicht salzen und pfeffern. Nach der Garzeit die Äpfel entnehmen. Den Ofen auf Oberhitze und höchste Stufe stellen und den Braten für 10 Minuten erneut in den Ofen geben, damit die Schwarte kross wird. Danach ca. 10 Minuten ruhen lassen, anschneiden und servieren.

**Äpfel**  
Aromatische  
Alleskönner

## Wurstschnecke mit Apfel

### Zutaten für 4 Personen

200 g Kartoffeln, 400 g gewürfeltes Kürbisfruchtfleisch, Salz, 180 ml Milch, 2 EL Butter, Muskatpulver, 3 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop), 1 EL Zitronensaft, 1/2 Handvoll Salbei, 2 EL Pflanzenöl, 2 EL Apfeldicksaft, 20 g Kürbiskerne, Pfeffer, 4 Bratwurstschnecken

### Zubereitung

Für das Püree Kartoffeln schälen, würfeln und mit Kürbis in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Milch und Butter pürieren, mit Salz und Muskatpulver abschmecken. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfel in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Salbei abbrausen, Blättchen abzupfen. Öl mit Apfeldicksaft und Kürbiskernen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Äpfel und Bratwürste damit einpinseln. Bratwurstschnecken mit Apfelspalten und Salbei in eine Grillschale legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15–20 Minuten garen. Zwischendurch einmal die Bratwurstschnecken wenden. Zusammen mit dem Püree servieren.



## Apfel-Tarte

mit Rosmarin

### Zutaten für 1 Backform (20 x 30 cm)

250 g Mehl, 120 g Zucker, 1 Ei (Größe M), 150 g Butter, 6 reife Äpfel, 2 EL Zitronensaft, 2 Zweige Rosmarin, Mehl für die Arbeitsfläche, Butter für die Form, 50 g zerlassene Butter

### Zubereitung

Aus Mehl, 80 g Zucker, Ei und Butter einen glatten Teig kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühlen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben hobeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und eine rechteckige, gebutterte Form (20 x 30 cm) damit auskleiden. Dabei einen Rand hochziehen.

25 g flüssige Butter auf den Teig streichen und mit 30 g Zucker bestreuen. Äpfel dachziegelartig darauf verteilen, mit übriger Butter beträufeln und mit restlichem Zucker bestreuen. Rosmarin darübergeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und lauwarm oder kalt servieren.



## Apfel-Konfitüre

### Zutaten für 4 Gläser à 250 ml

1,5 kg gelbe Zieräpfel, 80 ml Apfelsaft, Saft von 1 Zitrone, 1 Prise Zimt, 1 Prise gemahlener Ingwer, 500 g Gelierzucker (2 : 1)

### Zubereitung

Zieräpfel waschen, halbieren, Stiele, Blütenansätze und Kerngehäuse entfernen. Äpfel mit ca. 80 ml Apfelsaft und Zitronensaft zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten köcheln, bis sie weich sind. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zimt und Ingwer zufügen. Gelierzucker untermengen und ca. 4 Minuten stark sprudelnd aufkochen. Dabei stetig umrühren, damit die Konfitüre nicht anbrennt. Vom Herd nehmen und in heiß ausgespülte Gläser einfüllen, verschließen und für 5 Minuten auf den Kopf stellen.