

Apfel-Schmandkuchen

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

300 g Zucker, 125 ml Öl, 5 Eier, 1 P Vanillezucker, 350 g Mehl, 1 P Backpulver

ZUTATEN FÜR DEN BELAG:

1 kg Äpfel, 175 ml Apfelsaft, 5 P Vanillezucker, 500 g Schmand, 500 ml Sahne, 3 P Sahnesteif, Zimt

ZUBEREITUNG:

Zucker, Vanillezucker und Öl mit den Eiern schaumig schlagen. Mehl und Backpulver vermischen und unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C 30–35 Minuten backen. Währenddessen die Äpfel grob raspeln, im Apfelsaft kurz aufkochen und erkalten lassen. Wenn Boden und Apfelmasse abgekühlt sind, die Sahne mit dem Sahnesteif und dem Vanillezucker sehr steif schlagen. Den Schmand mit der Apfelmasse gut vermischen, dann die Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse auf den Boden streichen und mit Zimt bestäubt servieren.

Apfel-Tartar

ZUTATEN:

400 g Tartar, 2 Äpfel, 1 Zwiebel, 1 TL Kapern, 1 TL Olivenöl, 1 TL weißer Essig, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, Paprikapulver edulcorant, 2 EL Mayonaise

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln schälen und fein hacken, Gewürzgurke und Kapern ebenfalls fein hacken, Äpfel schälen und raspeln. Alles mit Öl, Essig und Senf mischen. Das Tartar gründlich unterarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und alles im Kühlschrank für eine halbe Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren die Mayonaise untermischen und ggf. nochmal nachwürzen. Dazu deftiges Vollkornbrot reichen.

Feurige Apfelsuppe

ZUTATEN:

4 Äpfel, 2 rote Paprikaschoten, 1 Gurke, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Butter, 3/4 l Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, 1 Bund Schnittlauch, 4 Scheiben Toastbrot

ZUBEREITUNG:

Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Gurke schälen und das weiche Innere entfernen. Samen und Schoten entfernen. Alles in Würfel schneiden. Knoblauchzehen in 2 Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen und abschöpfen. Die Sahne mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Cayenne nach Belieben hinzufügen und alles in das Toastbrot geben. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Die Suppe mit dem gehackten Schnittlauch und den Toastscheiben servieren.

Deutsche

Äpfel



Mit besonderer Sorgfalt
für Sie angebaut



Mit besonderer Sorgfalt für Sie angebaut

Für jeden Geschmack das Richtige

Von August bis Mai ist in Deutschland Apfelzeit. Dann heißt es: Zubeißen! Frische Äpfel aus heimischem Anbau sind ein ganz besonderer Genuss: Ob rotbäckig oder mit grüner Schale, ob mit knackig-saftigem oder mürbem Fruchtfleisch – beim Obstbauern in Ihrer Region finden Sie bestimmt den Apfel, der Ihnen am besten schmeckt.

Der Apfel ist nicht ohne Grund das beliebteste Obst der Deutschen: Seine Geschmacksvielfalt und die vielen gesunden Inhaltsstoffe machen ihn zum idealen Snack zu jeder Tageszeit. Aber aufgepasst: Jede Sorte hat ihre ganz besondere Zeit, in der sie am besten schmeckt! Die Frühsorten im August sind gleich nach der Ernte am leckersten und können nicht lange gelagert werden. Je später die Äpfel reifen, desto besser ist ihre Lagerfähigkeit und desto länger können sie auch in ihrer gesamten Geschmacksvielfalt genossen werden.



Vielseitig und gesund

Äpfel sind in Deutschland – das ist Gesundheit mit einem Biss. Denn Äpfel enthalten viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. So ist schon der Verzehr von zwei knackig-saftigen Äpfeln am Tag unser Gesamtbedarf an dem lebenswichtigen Vitamin C gedeckt!

Äpfel enthalten aber nicht nur Vitamine und Mineralstoffe in Hülle und Fülle, sie sind auch reich an den besonders wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. Wer viele Äpfel isst, hilft seinem Körper also, sich besser gegen Schadstoffe zur Wehr zu setzen. Viele der wertvollen Inhaltsstoffe sitzen übrigens in der Schale. Deshalb ist der Apfel zum Verzehr nicht schälen!

Auf Frische achten

Der Obstgenuss halten peratur Geschm rzeher a den. O Äpfel! Der O ge t So	Qualität – Frisch aus der Region.
gen halten peratur Geschm rzeher a den. O Äpfel! Der O ge t So	pfückt die Äpfel genau im richtigen Zeitpunkt und ernten sie so, dass sie den meisten Inhaltsstoffe enthalten. Sie sollten Äpfel bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Sie können auch im Keller aufbewahrt werden. Sie sollten Äpfel bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Sie können auch im Keller aufbewahrt werden.



Übrigens ...

Adam aß einst von den Früchten des Baums der Erkenntnis. Dies war sehr wahrscheinlich ein Feigenbaum. Der Apfel taucht erst im vierten Jahrhundert nach Christus auf, in einer lateinischen Übersetzung der Bibel. Apfel heißt auf lateinisch „Malus“. Das kann allerdings auch „das Böse“ bedeuten. So wurde aus „der verbotenen Frucht“ ein Apfel.