



Wer kann da widerstehen?

Adam konnte schon im Paradies dem Apfel nicht widerstehen. Denn der Apfel steht für Liebe, Schönheit, Macht und Versuchung. Und diese Magie ist ungebrochen: Mit Farbe, Form und Geschmack ziehen die verschiedenen Apfelsorten gestern wie heute viele Menschen in ihren Bann. Nicht umsonst ist der Apfel das beliebteste Obst der Deutschen...

Beim Einkauf auf Frische achten!

Gepflückte Äpfel reifen auch bei der Lagerung weiter. Deshalb werden die Früchte von dem Obstbauern in Ihrer Nähe direkt nach der Ernte bis zum Verkauf in speziellen luftdichten Kühlräumen gelagert. Hier können Temperatur, Sauerstoff- und Kohlendioxid-Gehalt so eingestellt werden, dass der Reifeprozess der Früchte deutlich verlangsamt wird. Die Äpfel bleiben dadurch so lange pflückfrisch, bis sie aus dem Lager herausgeholt und verkauft werden.

Bei Ihnen zu Hause reifen die Früchte bei Zimmertemperatur aber wieder weiter. Wer seine Äpfel gerne knackig frisch mag, sollte sie deshalb bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Oder noch besser: Kaufen Sie jede Woche frische Äpfel! Der Obstbauer Ihres Vertrauens lagert die Früchte fachgerecht. So erhalten Sie fast das ganze Jahr über Äpfel von bester Qualität – Frisch aus der Region.

Einfach lecker!

Ursprünglich stammt der Apfel aus Mittelasien, wo er bereits vor etwa 8.000 Jahren angebaut wurde. Von dort aus trat der Apfel seinen Siegeszug um die ganze Welt an. Heute sind Äpfel aus unserem Speiseplan nicht mehr wegzudenken. Und das nicht nur, weil die saftig-knackigen Früchte einfach lecker schmecken: Äpfel gehören zu den gesündesten und vitalstoffreichsten Obstsorten.

Natürlich fit – mit „Verpackung“!

Heimische Äpfel – das ist Gesundheit mit Biss. Denn heimische Äpfel schmecken nicht nur besonders gut, sie sind rundum gesunde Kraftpakete mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Bei sportlichen Aktivitäten und in der Freizeit, aber ebenso in Schule und Büro, ist der Apfel der ideale Snack für zwischendurch. Denn der reichlich enthaltene Frucht- und Traubenzucker liefert dem Körper schnelle Energie, hebt die Laune und fördert das konzentrierte Arbeiten.

Aber Achtung: Viele der wertgebenden Inhaltsstoffe sind in der Schale konzentriert. Deshalb: Äpfel vor dem Essen waschen, aber nicht schälen!

MIT DEN BESTEN EMPFEHLUNGEN:

Heimische Äpfel





Zubereitung:

Die Rosinen mit dem Rum beträufeln und beiseite stellen.

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und eine Mulde hineindrücken. Dort hinein das Öl, Salz und das Ei geben. Mit einer Gabel nach und nach mit dem Mehl vermischen, dabei löffelweise das Wasser zugeben.

Wenn es zu fest zum verrühren wird, den Teigansatz mit dem restlichen Mehl zu einem elastischen Teig verkneten. Den Teig in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und eine gute Stunde ruhen lassen.

Währenddessen die Äpfel schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den eingelegten Rosinen, dem Vanillezucker, dem Zimt und dem Honig in einen Topf geben. 5–10 TL Wasser hinzugeben und die Apfelmischung kurz aufkochen lassen. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Den Teig nach der Ruhezeit auf einem bemehlten Tuch dünn ausrollen und mit flüssiger Butter bestreichen. Dann die Apfelmischung auf dem Teig verteilen, so dass die Ränder etwa 1–2 cm breit frei bleiben.

Das Eigelb mit der Kondensmilch verquirlen und damit die Teigländer bestreichen. Nun den Teig von der Längsseite vorsichtig aufrollen. Darauf achten, dass der Rand gut anklebt, so dass keine Apfelmischung beim Backen herausquellen kann. Den Strudel mit der restlichen Ei-Kondensmilch-Mischung bepinseln und den Apfelstrudel bei 180 °C für ca. 35 Minuten backen.

Noch warm in Scheiben schneiden und zusammen mit Vanillesoße, Schlagsahne oder Vanilleeis servieren.

Apfelstrudel

Zutaten:

100 g Mehl
1 TL Öl
5 EL Wasser
1 Ei
1 Prise Salz
3–5 große säuerliche Äpfel
50 g Rosinen
2–3 TL Rum
1 P. Vanillezucker
1/2 TL Zimt
2 EL Honig
50 g Butter
1 Eigelb, 2 EL Kondensmilch

Fruchtige Putenspieße

Zutaten:

3 süße, feste Äpfel
600 g Putenbrust
24 Scheiben Frühstücksspeck
100 ml Sojasauce
2 EL Honig
3 EL naturtrüben Apfelsaft
Paprikapulver, edelsüß
Weißer Pfeffer
Sesamkörner, geröstet

Zubereitung:

Die Sojasauce mit dem Apfelsaft und dem Honig verrühren und mit Paprika und Pfeffer würzen. Das Fleisch in Würfel schneiden und über Nacht in der Marinade ziehen lassen. Am nächsten Tag die Äpfel achteln und entkernen. Jeden Apfelspalt mit einer Speckscheibe umwickeln. Das Fleisch etwas abtropfen lassen und abwechselnd mit den Apfel-Speck-Röllchen auf 12 Spieße stecken.

Die Spieße auf den Grill legen oder im Backofen bei 200 °C für 20 Minuten braten.

Mit gerösteten Sesamkörnern bestreut servieren.

Wer kann da
widerstehen?

