

Apfelbrot

Zubereitungszeit ca. 90 Minuten

Zutaten:

1 Kastenform 26-28 cm

**750 g ca.6 Äpfel (sortenrein oder gemischt
z.B. Boskoop, Topaz, Elstar...)**

350 g 630er Dinkelmehl
150 g ganze Haselnüsse
100 g getrocknete Cranberries
50 g gemahlene Haselnüsse
50 g brauner Zucker
2 TL Zitronensaft
1/2 TL Zimt
1/2 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz



Die Äpfel werden mit Schale verwendet. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und raspeln. Die geraspelten Äpfel mit dem braunen Zucker, den gemahlene Haselnüssen und dem Zitronensaft vermengen und etwas ruhen lassen. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Die Apfelmischung mit den Cranberries, den ganzen Nüssen und Gewürzen verühren. Das Dinkelmehl mit dem Backpulver mischen, in ein Sieb geben und über die Fruchtmischung sieben und alles gut verrühren.

Die Form mit Backpapier auslegen.

Den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad etwa 70 Minuten backen.

Backofen ausschalten und das Apfelbrot noch etwas nachziehen lassen.

Das Apfelbrot schmeckt pur, einfach mit etwas Butter zum Frühstück oder Tee. Im Kühlschrank hält es sich tagelang frisch.

Himmel und Erde

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten:

500 g Kartoffeln (5 Stk mittlere Größe)

3 Äpfel, Sorte Elstar

1 Zwiebel für selbstgemachte Röstzwiebeln
(oder fertige Röstzwiebeln nehmen)

Gewürze für die Äpfel:

Vanille

Chili

Salz

Dazu, wer mag:

Frühstücksspeck



Zubereitung:



Kartoffel schälen, in Stücke schneiden und in einen kleinen Kochtopf geben. Mit Wasser bedecken, zur Seite stellen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in Öl ausbraten. Wenn die Zwiebeln knusprig, braun gebraten sind, auf ein Küchenpapier geben, damit das Fett aufgesaugt werden kann. Die fertigen Röstzwiebeln zur Seite stellen.

Die Kartoffeln salzen und zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten garen.

Die Äpfel mit Schale in Stückchen schneiden, bei niedriger Hitze mit etwas Wasser (oder wenn zur Hand, Apfelsaft) aufkochen und mit Vanille, Chili und Salz abschmecken. Die Äpfel ca. 5 - 10 Minuten dünsten – sie sollen noch etwas Biss haben.

Die gegarten Kartoffeln mit etwas Butter / oder Margarine / oder Olivenöl und dem restlichen Kartoffelwasser stampfen.

Tipp zum Anrichten: Die gestampften Kartoffeln in einen Mousse Ring (Ø 7 cm) geben und festdrücken. Ring abnehmen. Das Apfelkompott über dem Kartoffelmus verteilen, mit Röstzwiebeln anrichten – vegan / vegetarische Version.



Klassische Variante mit Speck:
Speckstreifen ausbraten und auf das Apfelkompott legen.
Nach Geschmack auch mit Röstzwiebeln garnieren.

Apfel-Porree-Curry-Suppe

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten:

- 2 Stangen Porree
- 3 Äpfel, Sorte Topaz**
- 1 Stück Ingwer (Haselnussgröße)
- 1 Teelöffel Currypulver
(je nach Geschmack mild bis scharf)
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Wasser
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- 2 Lauchzwiebeln



Zubereitung:



Porree in Ringe schneiden
Äpfel schälen und in Stücke schneiden.

Porree in Kokosöl anbraten, Ingwer reiben und zum Porree geben.
Wenn glasig angebraten, die Apfelstücke dazugeben, mit Currypulver bestreuen
und unter rühren weiterdünsten.
Dann die Kokosmilch und das Wasser hinzugeben, die Brühwürfel zum Würzen
dazugeben.

Das Ganze 10 bis 15 Min köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.
Dann im Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren.



Die Suppe mit den in Ringen geschnittenen Lauchzwiebeln bestreuen
und servieren.

Und wenn Ihr nebenbei noch was für's Klima tun wollt - kauft die Zutaten
möglichst aus Bio-Produktion. Und backt mit Ökostrom ([https://utopia.de/
bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/](https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/))* *unbezahlte Werbung

Bratapfel klassisch

Zubereitungszeit 50 min,
davon Backzeit 40 min

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Äpfel der Sorte Boskoop
- 80 g Marzipanrohmasse
- 100 g gehackte Mandeln oder Walnüsse
- 2 EL Rosinen
- ½ TL Zimt
- 2 EL (Akazien-) Honig
- weiche Butter zum Einfetten der Backform
- 20 g Butter
- ca. 150 ml Apfelsaft (oder Orangensaft) zum Angießen



dazu Vanilleeis (für 4 Portionen) oder Vanillesoße

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Äpfel waschen, abtrocknen und das Kerngehäuse ausstechen. Marzipan mit gehackten Nüssen, Zimt und Honig verkneten (z.B. mit einer Gabel). Die Äpfel in eine gebutterte Back- oder Auflaufform stellen und mit der Nuss-Marzipanmasse füllen. Sollte etwas übrig bleiben, den Rest mit in die Form geben und zum Garnieren nutzen. Die Butter in Stückchen darauf verteilen und im Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch nach etwa 20 Minuten mit etwas Apfelsaft angießen.

Die Bratäpfel mit Vanilleeis oder Vanillesoße auf tiefen Tellern anrichten.

Die schnelle Variante

Zubereitungszeit 30 min

Boskoop-Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücken schneiden.

Etwas Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die Apfelstückchen darin ca. 15 Minuten wie Bratkartoffeln wenden und schwenken, etwas Zimt und (braunen) Zucker und die Rosinen dazugeben.

Die heißen Apfelstücke zu Vanilleeis servieren.
Und mit halben Walnusskernen verzieren.

Wer mag, kann etwas Rum (1 EL) darüber gießen.

Und wenn Ihr nebenbei noch was für's Klima tun wollt, kauft BIO-Zutaten und möglichst regional. Und backt mit Ökostrom (<https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/>)* *unbezahlte Werbung

Apfel-Rosenkohl-Bowl

Zubereitungszeit 10-20 min

Zutaten:

500 g Rosenkohl

**1 großer Apfel
(Santana, Elstar oder Natyra)**

Butter oder Margarine zum Andünsten

Kräutersalz oder Salz
geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Rosenkohl waschen und „putzen“.

Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden.

Den Rosenkohl in einem Topf mit etwas Wasser und etwas (Kräuter)salz zum Kochen bringen.

Je nach Vorliebe und Geschmack die Kochzeit wählen:

Bissfest: 5-8 Minuten

Weich: 10-12 Minuten

Die Apfelstücke in einer Pfanne mit etwas Butter oder Margarine dünsten.

Die gegarten Rosenkohl-Rosen mit den gedünsteten Apfelstücken vermengen.
Und nach Beileben mit etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

Als Beilage oder pur als leckere Bowl genießen.

Guten Appetit.



Apfel-Krautsalat

Zubereitungszeit 20 min

Zutaten:

500g Sauerkraut

2 Äpfel (Elstar oder Santana)

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 Glas (ca.200ml) Apfelsaft oder Saft einer Orange

etwas Kümmelpulver

1 gehäufte TL Majoran (geriebelt)

Zubereitung:

Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden, Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten mit dem Sauerkraut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit.



Und wenn Ihr nebenbei noch was für's Klima tun wollt - kauft sovielen wie möglich BIO-Zutaten. Und backt mit Ökostrom (<https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/>)* *unbezahlte Werbung

Lieblings Apfelstreusel

Zubereitungszeit 75 min,
davon Backzeit 45 min

Zutaten für eine Springform
etwas Margarine und Paniermehl
oder Backpapier für die Springform

für den Teig:

- 100g Margarine
- 100g Rohrzucker
- 2 Eier

mit Handrührgerät zu einer cremigen Masse verrühren

- 100g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 6g Backpulver
- 3-4 Esslöffel Milch

dazugeben und verrühren.

Probe: Der Teig soll sich schwer reißend vom Löffel lösen.

(Wenn zu zäh oder zu dünn, je nachdem etwas Milch oder Mehl zugeben)

Den Teig in die Springform füllen und gleichmäßig verstreichen

Ofen vorheizen: ca. 10 Minuten, Umluft, auf 180°C

für den Belag:

- **4 BIO-Äpfel (ca. 600 g) z.B. Holsteiner Cox oder Elstar**

schälen, in Spalten schneiden und Kerngehäuse entfernen

Die Apfelspalten strahlenförmig auf den Teig legen

(für die Mitte evtl. nochmals teilen)

für die Streusel:

- 75 g Butter
- 50 g Rohrzucker
- 50 g Mehl
- 50 g Grieß

per Hand verkneten und über den Apfelspalten verkrümeln.

Wer möchte, kann die Streusel weglassen oder den Kuchen stattdessen nach dem Backen mit Mandelstiften oder Mandelsplittern überstreuen.

Backen:

40-45 Minuten Backzeit.

180°C - 200°C, die letzten 10 Minuten bei abgeschalteter Temperatur.

Dazu passt Schlagsahne z.B. statt mit Vanillezucker mit etwas Zimt gewürzt.
Oder Vanilleeis und natürlich ein leckerer Kaffee.

Und wenn Ihr nebenbei noch was für's Klima tun wollt - kauft sovielen wie möglich BIO-Zutaten. Und backt mit Ökostrom (<https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/>)* *unbezahlte Werbung

