Bienenstich-Apfeltorte

Zubereitungszeit:

2 Std. inkl. Backzeit plus mind. 3 Std. Abkühlung* Backzeit: 50 Min.** bzw. 20 Min. und 50 Min.

- * TIPP Die Torte lässt sich gut bereits am Vortag vorbereiten und am nächsten Tag mit der Sahne bestreichen und das Topping aus Bienestich-Krokant aufsetzen, verzieren.
- ** bei gleichzeitigem Backen von zwei Springformen. Wenn Sie keine zwei Springformen zur Verfügung haben, erste Form 20 Min. und zweite Form 50 Min. Backzeit; das Krokant-Bienenstich-Topping zuerst zubereiten.)

Für Eilige die einfache Version ohne Sahneschicht: Den Teig mit Apfelfüllung 30 Minuten vorbacken und dann sofort die Bienenstich-Krokant-Masse aus dem Topf direkt auf die Apfelfüllung in die Springform geben und noch 20 Min. fertigbacken.



Ofen bei 175°C vorheizen. Und Sahne kaltstellen.

Zutaten und Zubereitung:

Teig:

125 g Butter 75 g braunen Zucker 1 Ei 1 Prise Salz 200 g Weizenmehl Type 550 50 g Hafermehl 1 TL Backpulver

>>> Zutaten verkneten und den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform drücken, die Form mit dem Teig ca. 30 Min. kaltstellen.

Inzwischen die Apfelfüllung zubereiten.







Apfelfüllung:

ca. 1 kg Äpfel 250 ml Apfelsaft 3 EL Limettensaft 4 EL braunen Zucker 1 Päckchen Puddingpulver (Sahnegeschmack)

>>> Die Äpfel waschen und vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in kleine Stückchen schneiden. Alles mit Saft, Zucker und Puddingpulver (nach Anweisung auf der Puddingpackung) in einem Topf unter Rühren erhitzen und kurz aufkochen.

Die Springform mit Teig aus dem Kühlschrank nehmen und die heiße Masse auf den Teig in die Form füllen. 50 Min bei 175°C backen. Anschließend abkühlen lassen und ca. 3 Std. kaltstellen.









200 g gehobelte Mandeln 100 ml Sahne 100 g Butter 150 g braunen Zucker

Bienenstich-Krokant-Topping: >>> im Topf erhitzen und 5 min köcheln in eine mit Backpapier ausgelegte Springform verteilen und 15-20 Min. backen.

> Etwas abbkühlen lassen, mit einer Messerspitze vorsichtig vom Rand der Springform lösen und den Ring entfernen.

> Noch im warmen Zustand mit einem scharfen Messer 12 Stücke einteilen und ca. 3 Std. kaltstellen.











Bienenstich-Apfel-Torte

Seite 2

Zutaten und Zubereitung:

Sahneschicht:

ca. 250 ml Sahne1 Päckchen Vanillezucker2 Päckchen Sahnesteifoder Gelatinepulver

>>> Die Zutaten mit einem Schneebesen oder Handrührgerät zu Schlagsahne schlagen.











Die Torte servierfertig machen:

>>> Apfelkuchen aus der Springform nehmen und auf einer Tortenplatte anrichten. Die Schlagsahne auf der Apfelschicht verstreichen und die Bienenstich-Krokant-Ecken daraufsetzen.

Guten Appetit.

Und wenn Ihr nebenbei auch noch was für Arten-, Gewässer- und Klimaschutz beitragen möchtet, entscheidet Euch für Bioprodukte und kauft möglichst regional.

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

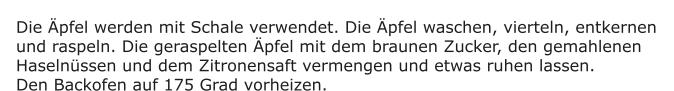
1/2 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz









Die Apfelmischung mit den Cranberries, den ganzen Nüssen und Gewürzen verühren. Das Dinkelmehr 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.



12 Fruchtige Muffins

Zubereitungszeit:

Vorbereitung: 20 Minuten

Backzeit je nach Obstart *30-**50 Minuten

Ofen bei 200°C vorheizen.

Zutaten und Zubereitung:

für den Teig:

150g (brauner) Rohzucker

1 Ei

80 ml geschmacksneutrales Speiseöl

250 g Joghurt

>>> verquirlen

50 g gemahlene Mandeln (oder gemahlene Haselnüsse)

300 g Mehl (oder 150 g Speisestärke + 150 g Hafermehl)

2 TL Backpulver

Prise Salz

1 Vanillezucker

>>> verquirlen

200 g Früchte der Saison: rote Johannisbeeren** oder Heidelbeeren**

oder Rhabarber* oder Apfel* in kleinen Stückchen

>>> unterheben

und die Masse auf 12 Muffin-Förmchen verteilen.













für den Zuckerguss:

ca. 2 EL Butter erhitzen/zerlassen und mit

50 g (braunen) Rohzucker verrühren, davon je ca. 1TL über den Muffinteig geben













Bei Umluft 180°C auf mittlerer Schiene backen.

**Beerenfrüchte brauchen eine längere Backzeit, weil sie saftiger sind. Ca. 45-50 Minuten

*Rhabarber- oder Apfel-Muffins brauchen 30 Minuten Backzeit.

TIPP:

Der Teig wird mit 50 g gemahlenen Mandeln oder Haselnüssen zubereitet. Gemahlene Haselnüsse passen gut zu Apfel. Bei Apfel oder Rhabarber passt außerdem 1 TL Zimt an den Zuckerguss.

Kartoffelsalat 2 aus 1

Zubereitungszeit:

ca. 35 Min. Kochzeit für die Kartoffeln ca. 30 Min. für die Salatzubereitung mind. 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen

Zutaten für ca. 6-8 Personen:

1 kg Kartoffeln (festkochende Sorte)

2 kl. Äpfel (Jonagored/Jonagold/Natyra)

2 Zwiebeln

1 Glas Gewürzgurken (ca. 300 g Abtropfgewicht)

für die Sauce für Salat I klassisch mit Remouladen-Joghurt-Sauce:

200 g Remoulade

200 g Joghurt

ca. 100 ml vom Gurkenessig der Gewürzgurken

für die Sauce für Salat II vegan mit Vinaigrette und frischem Grün: ca. 100 ml vom Gurkenessig der Gewürzgurken oder Balsamico 2 EL Olivenöl

1 Büschel frische Kräuter: ca. 20 Stengel Giersch

 $Infos\ z.B.\ auf:\ https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/giersch/$

Alternativ passen auch Petersilie oder Dill oder Rucola.

Aber entweder oder (!) - nicht mischen.

Etwas gemahlenen weißen Pfeffer zum Abschmecken













Zubereitung:

Kartoffeln gar kochen, abgießen und abkühlen lassen.

(Kann am Vortag vorbereitet werden).

Kartoffeln pellen und in ca. 4mm dicken Scheiben schneiden.

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Gewürzgurken in kleine Stückchen schneiden.

Alle Zutaten vermengen. Die Menge in 2 Schüsseln aufteilen.

Sauce für Salat I: Remoulade und Joghurt mit Flüssigkeit von den Gewürzgurken verrühren.

Sauce für Salat II: Gurkenflüssigkeit aus dem Glas mit Olivenöl verrühren, das frische Grün (je nach Vorliebe: Giersch, Petersilie, Dill oder Rucola) grob hacken in die Vinaigrette rühren und mit weißem Pfeffer (am besten frisch gemahlen aus der Pfeffermühle) abschmecken.

Die Saucen jeweils über einen Salat geben und unterheben. Die Salate mind. 1 Stunde kalt stellen und ziehen lassen. Vor dem Servieren evtl. nochmals etwas Gurkenflüssigkeit zugeben und umrühren.

Himmel und Erde

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten:

500 g Kartoffeln (5 Stk mittlere Größe)

3 Äpfel, Sorte Elstar

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 (\emptyset 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/)* *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-Mazipanmasse 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 Beleiben 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 gehäufter TL Majoran (gerebbelt)



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 soviele 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 Rohzucker
- 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 Rohzucker
- 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 soviele wie möglich BIO-Zutaten. Und backt mit Ökostrom (https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/)* *unbezahlte Werbung

