



ALLES VOM APFEL

DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT VOM...

Es gibt viele Sagen und Mythen über den Apfel. Ob als Frucht der Versuchung oder als «physikalische Erkenntnis» durch Newton. Er ist auch Wegbegleiter und DER vitaminreicher Zwischendurchsnack in verschiedensten Lagen.

1 **Apfelcrumble** (ca. 12 Portionen)

Vorbereitungszeit: ca. 25 Minuten
Backzeit: 50 Minuten (180-200 Grad Ober-Unterhitze)

ZUTATEN:

Teig:

400 g Mehl
200 g Staubzucker
225 g kalte Butter
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Ei
100 g Krokant
2 EL geriebene Mandeln

Füllung:

3-4 säuerliche Äpfel (mittelgroß)
2 EL Rum
1 EL Apfelsaft
1/2 EL Grand Marnier (kann man nach Belieben verwenden)
1/2 EL Zitronensaft
1/2 EL Wasser
Zimt

1x Fett zum Befetten der Form
1 EL Staubzucker zum Bepudern des Kuchens

ZUBEREITUNG:

Für den Teig werden alle Zutaten des Teiges in eine Schüssel gegeben und mit den Händen zu Streusel verknetet und verarbeitet. Eine Tarteform oder eine Springform wird mit Butter befettet und die Hälfte des Teiges hingedrückt.

Die Äpfel werden geschält und in Spalten geschnitten. Äpfel gleichmäßig auf den ausgelegten Teig auffächern und mit dem Rum, Apfelsaft-, Grand Marnier-, Zitronensaft-, Wassergemisch beträufeln. Weiters mit Zimt, nach Belieben, bestreuen und in den vorgeheizten Ofen für ca. 50 Minuten geben. Nach der Hälfte der Backzeit den Kuchen mit Alufolie abdecken.

Der Kuchen ist im warmen Zustand sehr lecker. Es empfiehlt sich ein Zitronen- oder Limettensorbet dazu zu genießen.



2 Endiviensalat mit Ananas, Apfel und Curry-Joghurdressing (4 Portionen)

Zeitaufwand: 15 Minuten

ZUTATEN:

1/2 Kopf Endiviensalat
 1 kleine Dose Ananas
 2 Stück Jungzwiebel
 2 süß-saure Äpfel
 2 gekochte Erdäpfel
 1 Becher Joghurt
 1 TL Curry
 5 EL Apfelessig
 2 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 Senf

ZUBEREITUNG:

Joghurt, Curry, Apfelessig, Salz, Pfeffer, Senf und Olivenöl zu einem Dressing verrühren.

Salat waschen, schneiden (Endiviensalat muss zuvor etwas im Wasser einweichen, sonst ist er bitter); Kartoffel schneiden und alle restliche Zutaten zusammen mengen.

Mit dem Dressing abmachen und servieren.



Auch dieses Semester wünsche ich euch einen schönen Semesterstart und viel Spaß beim Nachkochen!

Martina

3 Zucchini mit Couscous-Fülle und Curry-Apfel-Sauce (4 Portionen)

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Backzeit: 20-25 Minuten

ZUTATEN:

Fülle:

3-4 Zucchini
 2 EL Oregano
 1 Ei
 175 g Frischkäse
 50 g rote Linsen
 125 g Couscous
 1 TL Olivenöl
 1 TL Salz
 2-3 EL geriebener Parmesan
 Pfeffer
 gemahlener Kümmel
 Zimt
 Prise Muskatnuss
 Öl

Apfelsauce:

1 TL Butter
 2 TL Wasser
 1 TL Speisestärke
 125 ml Kaffeeobers
 60 ml naturtrüber Apfelsaft
 60 ml Suppe klar
 1 TL Curry
 Salz
 Pfeffer
 Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Wasser kochen und mit Salz und Öl vermengen. Den Couscous beimengen und ihn quellen lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist.

In der Zwischenzeit rote Linsen kochen.

Couscous, Linsen und die restliche Zutaten (bis auf den Parmesan) dazugeben.

Zucchini waschen und halbieren – Samen herauslösen und die Fülle darin plazieren.

Backrohr auf 180 Grad vorheizen und die Zucchini in eine geölte Form geben. Mit Parmesan bestreuen und für ca. 20-25 Minuten backen.

Apfelsauce:

Butter erhitzen bis sie aufschäumt und danach den Curry einrühren. Curry etwas anschwitzen und danach Apfelsaft, Suppe und Kaffeeobers untermengen. Nochmals aufkochen lassen.

Speisestärke mit Wasser vermischen und mit der Sauce nochmals eine Minute aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Zitronensafttropfen würzen.

