

Tag des deutschen Apfels

11.01.2022



„One apple a day keeps the doctor away!“

- ❖ Dieses Sprichwort ist allseits bekannt, doch bleibt die praktische Umsetzung im Alltag oft unbeachtet. Dabei haben Äpfel viele verschiedene Vitamine und Nährstoffe! Außerdem sind Äpfel praktisch zum mitnehmen und schmecken auch noch lecker.
- ❖ Also versuchen Sie doch, am *Tag des deutschen Apfels*, dem Sprichwort ein wenig mehr Bedeutung zu verleihen.

- ❖ Wenn es nicht der „Standard Apfel“ sein soll, haben wir für Sie folgende Inspiration:
 1. **Für die Süßen - Apfel-Haferflocken-Kuchen**
 2. **Wer es lieber Herzhaft mag - Apfel-Möhrensalat mit Nüssen und Frischkäse**

Apfel-Haferflocken-Kuchen



❖ Zutaten für das Apfelkompott:

- 500 g säuerliche Äpfel
- 100 ml Apfelsaft
- 1 EL Apfeldicksaft

❖ Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, vierteln, von Stiel und Gehäuse befreien und in Spalten schneiden. Den Apfelsaft mit dem Dicksaft erhitzen und die Spalten darin weich kochen. Abkühlen lassen.

❖ Zutaten für den Teig:

- 3 EL Apfeldicksaft
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 75 g kernige Haferflocken
- 2 EL (40 %) Quark
- 1 TL Zimtpulver

❖ Zubereitung

- Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Einen Springformboden (26 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier belegen.
- Die Eier trennen. Das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen. Das Eigelb mit dem Dicksaft über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen.
- Die Haferflocken mit Quark und Zimtpulver vermischen. Mit dem Eischnee locker unter die Eiercreme heben. Den Teig in die Form füllen und 20 Minuten im heißen Ofen auf mittlerer Schiene backen und herausnehmen.

Apfel-Haferflocken-Kuchen

❖ Zutaten für den Belag:

- ½ Vanille-Schoten
- 150 g (Doppelrahmstufe) Frischkäse
- 2 Eiweiß
- 50 g Puderzucker
- 2 EL Mandelblättchen

❖ Zubereitung

- Die Vanille-Schote längs aufschneiden, das Mark herausnehmen und mit dem Frischkäse cremig rühren. Die Masse auf dem leicht abgekühlten Kuchenboden verteilen, das Apfelkompott darüber verteilen.
- Für die Baiserhaube das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, weiterschlagen und dabei den Puderzucker nach und nach untersieben.
- Den Eischnee über dem Kompott verstreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.
- Den Kuchen noch einmal etwa 15-20 Minuten backen. Abkühlen lassen und aus der Form lösen, in 12 Stücke teilen.

Fertig!



Apfel-Möhrensalat mit Nüssen und Frischkäse

❖ Zutaten (für 4-6 Personen):

- 700 g Möhren
- 2 Äpfel
- Saft von 1½ Zitronen
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Haselnussöl
- 3 EL flüssiger Honig
- 50 g Pekannüsse
- 200 g körniger Frischkäse
- 5 Stiele Kerbel



❖ Zubereitung:

- Möhren und Äpfel schälen und in einer Küchenmaschine in feine Streifen raspeln. Zitronensaft auspressen und mit Salz und Pfeffer über die Möhrenmischung geben. 3 EL Olivenöl und 2 EL Haselnussöl dazugeben und alles kräftig vermischen.
- 3 EL Honig in einem flachen Topf erhitzen. Pekannüsse dazugeben und goldgelb karamellisieren. Mit Pfeffer würzen. Die Nüsse auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen.
- Den Salat auf einer Platte oder großem Teller anrichten. Hüttenkäse darüber verteilen. Nüsse grob hacken, Kerbelblättchen abzupfen. Beides über den Salat streuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Guten Appetit!