



## Mit dem Apfel fing alles an

Kaum eine andere Frucht spielt in christlichen Überlieferungen, antiken Sagen, heidnischen Mythen und dem überlieferten Volksglauben so eine bedeutende Rolle wie der Apfel: Der Apfel steht unter anderem für Liebe, Schönheit, Macht, Versuchung, betörenden Geschmack und natürlich für Gesundheit. Einst verführte Eva Adam zum Biss in den Apfel der Versuchung. Und mit der Vertreibung aus dem Paradies begann die Geschichte der Menschheit...

## Einfach mitnehmen und zubeißen

Der Sündenfall sollte die Menschen heute aber keineswegs davon abhalten, Äpfel zu verzehren. Denn die Inhaltsstoffe des Apfels sind so vielfältig und wertvoll, dass ihr täglicher Genuss dem Körper fast alle wichtigen Nährstoffe zuführt. Äpfel enthalten Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und bioaktive Substanzen, die als Bestandteil einer gesunden Ernährung unentbehrlich sind. Der Genuss von mindestens einem Apfel am Tag kann deshalb Krankheiten vorbeugen und die allgemeine Immunabwehr stärken. Äpfel enthalten kaum Eiweiß und Fett, dafür aber viele Ballaststoffe und Mineralien sowie den Energielieferanten Fruchtzucker – und das alles handlich verpackt: Einfach mitnehmen und zubeißen, ein Apfel ist der ideale Snack für zwischendurch!

## Welche Sorte darf es sein?

Die Zahl der Apfelsorten weltweit ist kaum überschaubar. In Deutschland werden derzeit etwa 20 Sorten professionell angebaut. Dabei sind heute andere Sorten modern als noch vor 20 oder 30 Jahren. Und das liegt nicht daran, dass die „alten Sorten“ schlechter sind. Vielmehr haben sich die Ansprüche der Verbraucher an Textur, Geschmack und Haltbarkeit der Früchte sowie auch die Anforderungen des modernen Anbaus verändert. Die Geschmacksvielfalt ist dennoch ungebrochen hoch. Ob saftig-süß und knackig, säuerlich-aromatisch mit festem Abbiss oder lieber doch nicht ganz so festfleischig – bei dem Obstbauern Ihres Vertrauens finden auch Sie den Apfel, der Ihren ganz eigenen Vorstellungen entspricht.

## ...übrigens:

Nach volkstümlicher Vorstellung ist Adam nach dem Biss in die verbotene Frucht ein Stück davon „im Halse stecken geblieben“. Aus diesem Grund wird der Schildknorpel am Kehlkopf bei Männern heute auch „Adamsapfel“ genannt.

MIT DEN BESTEN EMPFEHLUNGEN:

.. Heimische  
**Äpfel**

Mit tollen  
Rezepten!

# REZEPTE

## Apfel-Chutney

### ZUTATEN:

800 g eher festkochende Äpfel, 150 g Zwiebeln, 125 g Rosinen, 200 ml Apfelessig, 1-2 EL Speiseöl, 150 g Zucker, 2 TL Salz, 1 daumendickes Stück frischen Ingwer

### ZUBEREITUNG:

Die Äpfel schälen, das Kernhaus entfernen, in Würfel schneiden und mit dem Essig übergießen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und in einem gut portionierten Kochtopf in wenig Speiseöl anbraten, bis leichte Röstaromen entstehen. Dann die Äpfel mit dem Essig, die Rosinen, den Zucker, Salz und den gehackten Ingwer zugeben. Alles aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Dann den Deckel öffnen und weiterkochen, bis das Chutney zur gewünschten Konsistenz eingekocht ist. Noch heiß in kleine Twist-Off-Gläser füllen. Kühl und dunkel lagern und innerhalb von ca. drei Monaten verbrauchen.

## Apfel-Hähnchen-Ragout

### ZUTATEN:

4-5 säuerliche Äpfel, 4 Hähnchenbrustfilets, 1 Zwiebel, 1/4 Liter trockener Weißwein, 100 ml Sauerrahm, 1 Lorbeerblatt, 2-3 Wacholderbeeren, zwei Zweige frischer Majoran, Salz und weißer Pfeffer, 2 EL Butterschmalz, evtl. 1 EL Mehl, etwas Zitronensaft

### ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrustfilets in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel fein hacken. Nun das Butterschmalz in einer tiefen Bratpfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel von allen Seiten anbraten, danach erst salzen und pfeffern. Die Zwiebel hinzugeben und bei verringerter Hitze weiterbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Apfelspalten und den Weißwein, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Majoran hinzugeben und alles bei geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten dünsten. Nun Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Majoran wieder entfernen, den Sauerrahm einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und damit die Soße andicken. Dazu schmecken Basmati-Reis und ein grüner Blattsalat.

## Ofen-Schlupfer

### ZUTATEN:

600 g säuerliche Äpfel, 5 altbackene Brötchen, 500 ml Milch, 50 g Rosinen, 50 g geriebene Mandeln, 50 g Zucker, 150 ml Schlagsahne, 3 Eier, 1/2 Zitrone, 1 Msp. Zimt, 2-3 EL Rum, etwas Butter

### ZUBEREITUNG:

Die Rosinen mit etwas Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und beiseite stellen. Die altbackenen Brötchen in Würfel schneiden und in der Milch einweichen. Die Äpfel schälen, grob raspeln und sofort mit dem Saft der 1/2 Zitrone beträufeln. Dann die Rosinen in einem Sieb abtropfen lassen und gemeinsam mit Mandeln, Zucker, Zimt und Rum unter die Äpfel mischen. Zum Schluss die eingeweichten Brötchen unterheben und die Masse in gebutterte Soufflé-Förmchen füllen. Als nächstes die Sahne mit den Eiern verquirlen und über die Apfelmasse in die Förmchen füllen und einziehen lassen. Die Masse glatt streichen und mit Butterflöckchen belegen. In den kalten Backofen stellen und bei 175 °C ca. 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun gebacken ist. Noch warm mit Vanillesoße servieren.