

Lieblingsobst Apfel: So gut ist die Superfrucht!

Rezepte von Björn Freitag und Edyta Faron

Die Rezepte:

Berlepsch-Boskoop-Apfelmus	2
Ziegenkäse-Kroketten mit gelbem Frisée Salat	4
Gebratener Panhas mit karamellisierten Äpfeln und Kartoffelstampf	6
Apfelkuchen	8

Berlepsch-Boskoop-Apfelmus

Rezept von Edyta Faron

Weder Zimt noch Zucker werden diesem Apfelmus zugesetzt: Die reine Süße der Äpfel reicht aus. Edyta Faron mischt die Sorten Boskoop und Berlepsch. Letztere enthält so viel Vitamin C, dass das Apfelmus schön hell bleibt. Aber auch die Sorte Braeburn enthält überdurchschnittlich viel Vitamin C.



Zutaten für 3 Einmachgläser:

- 5 Äpfel Boskoop
- 5 Äpfel Berlepsch (Alternativ Braeburn)
- Etwas Wasser

Zubereitung:

- Alle Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
- Falls sie nicht direkt weiterverarbeitet werden, die Äpfel in Zitronenwasser legen, um das Braunwerden zu verhindern.
- Apfelspalten mit einem Schuss Wasser in einen Topf geben, alles kurz aufkochen lassen.

- Zugedeckt für 15 Minuten köcheln lassen. Je nach Bedarf mehr Wasser hinzugeben.
- In der Zwischenzeit die Einmachgläser auskochen.
- Sobald das Fruchtfleisch der Apfelspalten zerfallen ist, alles mit einem Pürierstab zu Mus verarbeiten.
- Heißes Apfelmus in sterile Einmachgläserfüllen und verschließen. So bildet sich ein Vakuum und das Apfelmus bleibt länger haltbar.

Ziegenkäse-Kroketten mit gelbem Frisée Salat

Von Björn Freitag

Cremiger Ziegenfrischkäse gehüllt in einen knusprigen Mantel, serviert auf einem Bett aus leicht herbem Salat und fruchtig süß-saurem Apfel.



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Apfel (süß-säuerliche Sorte wie Elstar oder Pinova)
- 125 g Ziegenkäse (muss formbar sein)
- 1 Ei
- Mehl
- Paniermehl
- Speiseöl zum Frittieren
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- 5 ml Apfelessig
- 1 EL Himbeeressig
- 3 ½ EL Rapsöl
- 2 Prisen Salz
- ½ Kopf Frisée-Salat

Zubereitung:

- Äpfel in feine Spalten schneiden, das Kerngehäuse entfernen.
- Mit feuchten Händen aus dem Ziegenkäse zwei Kugeln formen.
- Eine „Panierstraße“ vorbereiten: Eine Schüssel mit Mehl, eine mit verquirltem Ei und eine mit Paniermehl bereitstellen.
- Ziegenfrischkäsekugeln zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wälzen.
- Danach die Kugeln ein zweites Mal panieren, also alle Schritte wiederholen.
- Das Öl zum Frittieren erhitzen. Ob es heiß genug ist, erkennt man am Zahnstocher-Test: Hält man einen trockenen Zahnstocher ins Öl und es beginnt zu sprudeln, ist das Öl heiß genug.
- Panierte Ziegenfrischkäse-Kroketten kurz im heißen Öl frittieren (maximal 4 Minuten) – die Kruste soll goldgelb sein, aber es darf nicht zu viel Fett ins Innere der Kugel ziehen.
- Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren.
- Frisée waschen, zusammen mit den Apfelspalten auf einem Teller anrichten, und das Dressing darüber träufeln.
- Eine Ziegenkäse-Krokette im Salatbett platzieren.

Gebratener Panhas mit karamellisierten Äpfeln und Kartoffelstampf

Rezept von Björn Freitag

Panhas ist eine echte rheinische Spezialität. Es handelt sich um eine Blutwurst, der noch ein Getreide wie Buchweizenmehl zugesetzt wurde, und man kann sie auch heute noch bei rheinischen Metzgern bestellen. In diesem Rezept ergänzt sich die Wurst hervorragend mit dem süß-säuerlichen Aroma der karamellisierten Äpfel und Zwiebeln.



Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Panhas
- 600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1 Zwiebel
- 2 säuerliche Äpfel (z.B. Rubinette, Boskoop oder Elstar)
- 40 g Butter
- Speiseöl zum Braten
- 1 Prise Zucker
- 1 Schuss Rotwein-Essig

- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- Etwas Mehl

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
- In kochendem Salzwasser garkochen. Das dauert etwa 15-20 Minuten. Zwischendurch mit einem Messer in die Kartoffelstücke stechen und anheben: Wenn sie von allein vom Messer rutschen, sind sie gar.
- Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Wer will, kann mit einem Gemüse- oder Tourniermesser die Kanten der Apfelspalten abrunden, so dass gleichmäßige zeppelinförmige Stücke entstehen – das sieht besonders hübsch aus.
- Zwiebel schälen und in grobe Spalten schneiden.
- Mit etwas Öl und einer Prise Salz in einer Pfanne andünsten.
- Wenn sie weich geworden sind, etwas Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen (am Herd bleiben, damit die Zwiebeln nicht verbrennen).
- Mit Essig ablöschen und einmal kurz aufkochen lassen.
- Dann die Apfelstücke dazugeben, vom Herd nehmen und die Äpfel warmziehen lassen.
- Sobald die Kartoffeln gar sind, das Kochwasser abgießen, Kartoffeln stampfen und mit etwas Muskat würzen.
- Panhas leicht in Mehl wenden, dann etwa 2 Minuten pro Seite auf höchster Hitze anbraten, bis er schön kross geworden ist.
- Kartoffelbrei (mit Hilfe eines Servierings) anrichten, angebratenen Panhas in Streifen schneiden.
- Äpfel und Zwiebeln auf den Kartoffelbrei anrichten, die Panhasstreifen daraufsetzen. Heiß servieren.

Apfelkuchen

Rezept von Björn Freitag

Fallendes Laub, tief stehende Sonne – und ein warmes Stück frischen Apfelkuchen. Besonders gut gelingt er mit Boskoop. Aber auch die Sorten RubINETTE oder Elstar eignen sich gut.



Zutaten für eine 26 cm Springform:

- 125 g Quark
- 60 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 60 ml mildes Olivenöl
- 160 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 1/4 TL Salz
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 3 Äpfel
- 280 g Mehl + etwas Mehl für die Form
- 1 EL Butter
- 25 g gemahlene Haselnüsse
- 25 g Walnuskerne

Zubereitung:

- Den Ofen auf 175° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Springform mit Butter ausstreichen, anschließend mit etwas Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl wegschütten.
- Quark, beide Öle, Zucker und Eier einige Minuten mit einem Rührgerät cremig aufschlagen.
- Aus der Vanilleschote das Mark kratzen und in die Masse geben.
- Mehl, Backpulver und eine Prise Salz miteinander mischen. Nach und nach in den Teig sieben und verrühren.
- Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Würfel schneiden.
- Walnüsse grob hacken. Gemeinsam mit den gemahlenden Haselnüssen und den Apfelwürfeln zum Teig geben und unterheben.
- In die Springform geben und die Oberfläche glattstreichen.
- Für 45 Minuten bei 175° C backen.
- Nach 45 Minuten Stäbchenprobe machen: Mit einem Holzstäbchen in den Kuchen stechen und es wieder herausziehen. Klebt kein Teig dran, ist er fertig
- Achtung: bei sehr aftigen Äpfeln verlängert sich die Backzeit.