

So gut: Äpfel

Ob rot, gelb oder grün, fein-säuerlich oder herrlich süß – auch beim Kochen und Backen setzen die saftigen Früchte mit ihrem Aroma deutliche Akzente.

Obstschnitze mit Speck

40
Minuten



Foto: CMA/Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen ▲

600 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
300 g säuerliche Äpfel, z.B. Elstar oder Jonagold
300 g feste Birnen
80 g Zucker
2 EL Zitronensaft
225 ml warmer Apfelsaft
80 g Frühstücksspeck
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
1/2 EL Mehl
3 EL Schnittlauchröllchen

1. Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke (Schnitze) schneiden und in Salzwasser knapp gar kochen. Kartoffeln abgießen, auskühlen lassen.
2. Äpfel und Birnen waschen, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Schnitze schneiden.
3. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellgelb karamellisieren lassen, mit Zitronensaft und zuvor erwärmtem Apfelsaft ablöschen.
4. Apfel- und Birnenschnitze in die Pfanne geben und in dem

Sud bei schwacher Hitze 5–6 Minuten garen. Die Obststücke sollten nicht zu weich werden.

5. Kartoffel- und Obstschnitze lagenweise in eine tiefe, vorgewärmte Schüssel geben; mit Kartoffelstücken abschließen. Frühstücksspeck in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und mit Mehl bestäuben.
6. Speckstreifen und Zwiebelringe in heißem Öl knusprig braten und mit Schnittlauchröllchen über den Kartoffelschnitzen verteilen.

Pro Portion: 1499 kJ/358 kcal

Apfel-Kürbis-Suppe

45
Minuten

1. Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Einen Apfel grob würfeln, den anderen in Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. 2 EL Margarine in einem Topf erhitzen. Geriebenen Ingwer, Kürbis-, Apfel- und Zwiebelwürfel hineingeben und ca. 5 Minuten dünsten. Die Brühe dazugießen, aufkochen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
3. Inzwischen Zucker, Zimt und Piment mischen. Restliche Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten darin anbraten. Apfelspalten mit der Zuckermischung bestreuen und kurz karamellisieren lassen.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die karamellisierten Apfelspalten auf der Suppe anrichten.

Tipp: Sehr lecker schmeckt die Suppe auch, wenn 150 ml Cremefine zum Kochen oder 2 EL Crème fraîche in der Brühe mitgekocht werden.

Lecker-leicht

Apfel und Kürbis passen nicht nur geschmacklich gut zusammen, beide sind lecker-leichte Kraftpakete mit vielen Vitaminen und wenig Kalorien. Den Kürbis zunächst waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Dann schälen, so dass nur das feste Fruchtfleisch übrig bleibt.

Pro Portion: 623 kJ/150 kcal

Herbstsalat

1. Salatblätter waschen und grob zerkleinern. Die Äpfel waschen, in Spalten schneiden und in heißer Pflanzencreme anbraten. Salzen, pfeffern und den Sirup dazugeben. Gut mischen und zur Seite stellen.
2. Cremefine, Kürbiskernöl und Apfelsaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat und Apfel mit Dressing anrichten.

Pro Portion: 932 kJ/225 kcal

Verführerisch – und mit frisch geriebenem Ingwer verfeinert.



Foto: Rama

▲ Zutaten für 4 Portionen

600 g Kürbisfleisch
2 säuerliche Äpfel
1 Zwiebel
3 EL Margarine, z.B. Rama
1 EL frisch geriebene Ingwerwurzel
1 l Delikatess Brühe
1 EL brauner Zucker
1/2 TL Zimt
1 Msp. Piment
Salz
Pfeffer

◀ Zutaten für 4 Portionen

300 g gemischte Blattsalate
2 rote Äpfel
2 EL Pflanzencreme
Salz, Pfeffer
4 EL Ahornsirup
150 ml Rama Cremefine zum Verfeinern
1 EL Kürbiskernöl
75 ml Apfelsaft

Ein Klassiker mit Pfiff. Kleine Schnitzelstücke sind hier knusprig umhüllt. Karamellierte Apfelspalten geben dem bereits mit Apfelsaft verfeinerten Kraut ein besonderes Aroma.

Schnitzel auf Apfelkraut

1. Die Schweineschnitzel mit dem Handballen etwas flachdrücken und jeweils in drei Apfelspalten geben dem bereits mit Apfelsaft verfeinerten Kraut ein besonderes Aroma.
2. Den Speck in kleine Würfel schneiden, mit den Semmelbröseln mischen und auf einen Teller geben. Mehl ebenfalls auf einem Teller verteilen. Eier verquirlen und auf einen dritten Teller gießen.
3. Die Schnitzelstücke zuerst in Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und zum Schluss in der Speck-Brösel-Mischung wenden und andrücken.
4. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL heißem Öl andünsten. Das Sauerkraut in ein Sieb geben, mit der Gabel etwas auflockern und abtropfen lassen.
5. Sauerkraut zu den Zwiebeln geben, Apfelsaft dazugießen. Fix für Hackfleisch-Schafskäse-Auflauf einrühren und unter Rühren aufkochen. Das Kraut
6. Inzwischen die Schnitzelstücke im restlichen Öl bei mittlerer Hitze braten, herausnehmen und warm stellen.
7. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Apfelspalten im restlichen Bratfett andünsten. Zucker zugeben und etwas karamellisieren lassen.
8. Die Apfelwürfel zum Schluss unter das Kraut mischen und mit den Schnitzelstücken auf Tellern anrichten.

Dazu passt Kartoffelpüree.

Pro Portion: 2624 kJ/628 kcal



Foto: Knorr

40
Minuten

Zutaten für 2 Portionen ▲

2 Schweineschnitzel à 150 g
Salz
Pfeffer
75 g durchwachsener Speck
100 g Semmelbrösel
2 EL Mehl
1–2 Eier
1 Zwiebel
3 EL Öl
1 Dose Sauerkraut (285 g Abtropfgewicht)
300 ml Apfelsaft
1 Beutel Fix für Hackfleisch-Schafskäse-Auflauf (Knorr)
1 großer roter Apfel
1 EL Zucker

30
Minuten

40
Minuten

Foto: Becel

Apfel-Minis mit Calvados

1. Becel mit Puderzucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Eier und Salz zufügen und alles schaumig rühren.
2. Das Mehl, die Speisestärke und das Backpulver gut vermischen und abwechselnd mit dem Apfelsaft unterrühren.
3. Äpfel waschen und 12 sehr dünne Scheiben abschneiden, den Rest in Spalten schneiden.
4. Mini-Kastenformen fetten und je 2 Apfelscheiben hineinlegen. Den Teig hineinfüllen, die Apfelspalten im Teig versinken lassen.
5. Apfel-Minis im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas:

Stufe 3/Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten backen. Den Kuchen noch warm mit Calvados beträufeln und nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Die Minis statt mit Calvados mit Apfelsaft beträufeln. Wenn Sie keine kleinen Formen haben, können Sie die Minis auch als großen Kuchen in einer Kastenform von 20 cm Länge backen. Das Rezept dann nur mit einem Apfel zubereiten und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 60 Minuten backen.

Pro Portion: 1310 kJ/310 kcal

Die Apfel-Minis schmecken nicht nur köstlich, sie sind immer auch ein hübscher Blickfang auf jeder Kaffeetafel und beliebte Mitbringsel für Genießer.

◀ Zutaten für 6 Stück

Für den Teig:

75 g Becel »Diät für die warme Küche«
75 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
2 kleine Eier
1 Prise Salz
100 g Mehl
100 g Speisestärke
2 TL Backpulver
5 EL Apfelsaft

Für die Füllung:

2 rote Äpfel, z.B. Elstar

Außerdem:

6 Mini-Kastenformen
6 TL Calvados
Puderzucker

Im nächsten TV piccolino:



Kartoffel-Hits – kleine, kreative Köstlichkeiten

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.