

Viola Hauser

# *Apfelköstlich Zeiten*



Rezepte und Geschichten rund um den Apfel

## ***Vorwort***



Wer einen Apfelbaum im Garten hat, kann sich glücklich schätzen. In meinem Garten wachsen gleich mehrere, unter anderem „Baya Marisa“, der Apfel mit dem durchgehend roten Fruchtfleisch vom Titelbild dieses Buchs.

Nicht nur, dass ein Apfelbaum das ganze Jahr durch ein Blickfang ist, er symbolisiert auch Liebe, Fruchtbarkeit und Zusammenarbeit. Sein lateinischer Name „Malus“ lässt allerdings auf anderes schließen. „Malus“ bedeutet „Böse“ - schuld an dieser Namensgebung ist wohl die Geschichte des Sündenfalls, nach der Eva ihren Adam mit einem Apfel zur Sünde verführte. Dass der Apfelbaum nichts Böses an sich hat, zeigt sich unter anderem in dem Brauch zu Hochzeiten einen Apfelbaum zu verschenken, als Symbol der Hoffnung, dass die Ehe glücklich wird und ein Leben lang hält.

Ursprünglich stammt die liebste Frucht der Deutschen aus Asien. Im Laufe der Zeit wurden auch in Deutschland viele Sorten gezüchtet. Einige alte Apfelsorten stammen unter anderem aus Nordfriesland, so zum Beispiel der Mildstedter

Apfel, Langenhorner Friesenapfel, Arlewatt, Agathe von Klanxbüll oder Tönninger Herbstapfel.

Das besondere an den nordfriesischen Äpfeln ist ihre Widerstandsfähigkeit gegen Wind und Wetter. Schließlich müssen sie so einige Stürme über sich ergehen lassen und trotzdem standhaft sein, um Blüten und Früchte bis zur Erntereife behalten. So gesehen könnte man sich an den nordfriesischen Apfelbäumen ab und an ein Beispiel nehmen.



Etliche Apfelsorten aus Schleswig-Holsteins zählen zu den alten Obstsorten. Einen schönen Überblick über einige dieser alten Sorten kann man sich hier bei uns auf Eiderstedt im Hochdorfer Garten in Tating verschaffen. Der Park lädt zum Verweilen, Entdecken und Erholen ein und das „Schweizer Haus“ verlockt mit kulinarischen Genüssen. Im liebevoll angelegten Obstbaumquartier des Hochdorfer Gartens findet man 17 historische Apfelsorten.

Im Gegensatz zu den neuen Züchtungen enthalten die meisten Früchte alter Sorten sehr wenig Allergene. Sie sind zwar oft kleiner, aber deutlich intensiver im Aroma als ihre jüngeren Verwandten.

Der Apfel zählt zu den gesündesten Lebensmitteln. Die alte englische Weisheit „An apple a day keeps the doctor away“ hat durchaus ihre Berechtigung, denn die süßen Früchtchen stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Studien belegen: Würde man täglich einen Apfel essen, verringert sich das Risiko für Herzinfarkte. Äpfel verbessern die Hautstruktur und fördern, abends gegessen, einen gesunden Schlaf. Auch für unsere Zähne ist das Apfelessen gut, da sich durch die Speichelproduktion die Bakterienvermehrung im Mund verringert.

Bei all den Fakten und gesundheitlichen Aspekten, die für den Verzehr von Äpfeln sprechen, darf eines aber nicht fehlen: Äpfel und all die Köstlichkeiten, die man daraus machen kann, sind ein Hochgenuss. Die Vielzahl der Rezepte und Variationen, ob süß oder herzhaft, gebacken oder gekocht, zeigt dies sehr deutlich. Wäre es nicht Sünde, all die köstlichen Rezepte mit Äpfeln zu ignorieren? Oh ja! Das wäre es! Deshalb beginnen für mich im Spätsommer die "*ApfelköstlichZeiten*". Von ganz ungefähr kommt diese Liebe nicht, schließlich war der allererste Kuchen, den ich als kleines Mädchen alleine gebacken habe, ein versunkener Apfelkuchen.

Mit diesem Buch möchte ich Lust auf Apfelgenuss machen und eine Auswahl dieser vielen Rezepte vorstellen, gespickt mit kleinen Geschichten. Zum Teil sind es altbewährte, zum Teil ganz neue Kreationen. Eines haben sie, neben dem „Hauptdarsteller Apfel“, jedoch alle gemeinsam: Sie sind einfach köstlich. Somit lade ich zum Kochen, Backen und Schlemmen ein.

Genießen Sie mit mir die "*ApfelköstlichZeiten*". Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen wünscht

*Viola Hauser*



# ***Inhalt***

## ***Kuchen und Torten***

Norddeutsche Apfeltorte  
Violas versunkener Apfelkuchen  
Klassischer Apple Pie  
Apfel-Streuselkuchen vom Blech  
Apfel-Käsekuchen mit Salz-Karamellsoße  
New Mexican Apple Pie (Apfelkuchen aus New Mexico)  
Apfel-Nuss-Schichtkuchen

## ***Kleines und Feines***

Apfel-Wein-Muffins mit Streuseln  
Aronia-Apfel-Cupcakes  
Apfel-Zimtschnecken  
Apfel-Gewürz-Cookies  
Bratäpfel im Schlafrock  
Apfel-Walnuss-Crumble mit Kürbis-Eis

## ***Hauptgerichte und Salate***

Karamellisierte Apfelpfannkuchen  
Apfel-Pilz-Quiche  
Bunter Apfel-Flammkuchen  
Herbstlicher Kartoffel-Apfel-Pie  
Roter Heringssalat „Erinnerungen an Omimi“  
Matjes nach Hausfrauenart  
Mamas Apfel-Käse-Salat

Hähnchenschenkel im Apfel-Gemüse-Bett  
Warmer Apfel-Feldsalat mit Geflügelleber  
Apfelküchle

### ***Naschereien***

Nussig-fruchtige Müsliriegel  
Apfel-Ingwer-Konfekt (besonders zuckerarm)  
Apfelchips  
Kandierte Äpfel

### ***Getränke***

Bratapfellikör  
Apfelpunsch (ohne Alkohol)  
Selbstgemachter Apfelessig

# **Kapitel 1**

## ***Kuchen und Torten***



Norddeutsche Apfeltorte

## ***Norddeutsche Apfeltorte***

Apfelkuchenrezepte gibt es so viele, wie es Apfelkuchenbäckerinnen und -bäcker gibt, da bin ich mir sicher. Allerdings gibt es regionale Lieblingsrezepte, die auch sehr flexibel sind. Dies habe ich gelernt, als ich mich für die „ApfelköstlichZeiten“ auf die lange Suche nach dem typisch nordfriesischen Apfelkuchenrezept gemacht habe.

Hier im Norden ist so ein regionales Lieblingsrezept die Apfeltorte: Zarter Mürbeteig, saftig-frische Füllung (wenn sie nur für Erwachsene gedacht ist gerne auch mit „Schuss“) und eine sahnige Haube. So ungefähr klingt das schlicht und einfach köstliche Grundrezept. Doch auch hier wird variiert und der Torte eine persönliche Note gegeben. Manche machen die Haube mit Schmand und Sahne, manche nehmen Apfelsaft für die Füllung, andere nehmen Weißwein.

Ein Familienrezept für diese nordfriesische Köstlichkeit bekam ich von Monika Jacobsen und die wiederum hat es von ihrer Tante geerbt. Und dieses Rezept darf ich nun teilen. Danke, Monika.