

MARIANNE ZUNNER

APFELKUCHEN

Goldstücke aus dem Ofen

KÜCHENRATGEBER



GU



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MARIANNE ZUNNER

APFELKUCHEN

Goldstücke aus dem Ofen

KÜCHENRATGEBER



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



ALLE LIEBEN APFELKUCHEN

Es ist schon seltsam: Da lachen mich beim Bäcker die exotischsten Kuchenkreationen an und was kaufe ich?

Apfelkuchen. Da stapeln sich in der Schublade die raffiniertesten Backrezepte und was backe ich?

Apfelkuchen. Dieser Kuchen hat etwas, das viele andere nicht haben: Er ist zeitlos. Äpfel haben wir in der Pause aus dem Schulranzen gefischt. Äpfel steckten im Nikolausstiefel und Äpfel lagen unter einer dicken Streuselschicht auf Omas Sonntagskuchen. So war es damals, so ist es heute – schließlich sind Äpfel unser offizielles Lieblingsobst. Die knackigen Früchtchen haben aber noch ein Erfolgsgeheimnis: Sie sind absolute Allrounder.

Ihr süßsäuerliches Aroma verträgt sich bestens mit allen Teigarten, es glänzt mit Gewürzen und harmoniert mit Nüssen, Rosinen oder Schokolade – eben mit allem, was einen Kuchen unwiderstehlich macht. Dabei beherrschen sie das heimische Repertoire mit Klassikern wie dem Gedeckten Apfelkuchen genauso wie die internationale Bühne mit Stars wie der hinreißenden Tarte tatin. Und sie sind offen für Neues – auch in trendigen Cupcakes oder Brownies fühlen sie sich schnell zu Hause.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Backen und Genießen!

A handwritten signature in black ink, reading "Marianne Fuchs". The signature is written in a cursive, flowing style with a prominent initial 'M' and a long, sweeping tail.

KNACKIGE GRÜSSE AUS DEM PARADIES



Um keine andere Frucht ranken sich so viele Mythen und Geschichten, kein Obst ist beliebter und kaum eines gesünder: Der Apfel schlägt alle Rekorde. Schon in der griechischen Mythologie hat die begehrenswerte Frucht Geschichte geschrieben: Beim Streit dreier Göttinnen um einen goldenen Apfel wird der Jüngling Paris als Schiedsrichter eingesetzt. Er wählt Aphrodite und erhält dafür die schöne Helena zur Frau. Das göttliche Gerangel hat gravierende Folgen: Der trojanischen Krieg bricht aus. Auch im Mittelalter kommt einem Apfel eine besondere Bedeutung zu: Der mit einem Kreuz besetzte goldene Reichsapfel ist das Symbol der Weltherrschaft des Römischen Reiches. Die berühmteste und folgenschwerste Apfel-Story ist natürlich in der Bibel nachzulesen: Ausgerechnet ein Apfel war es, der – mithilfe von Evas Überredungskunst

- Adam alle guten Vorsätze vergessen ließ und dem Paar die Vertreibung aus dem Paradies einbrachte.

SUPERFOOD UND SEELENFUTTER

Diesem Malheur im Garten Eden verdankt der Apfel wohl auch seinen botanischen Namen: Malus (der Schlechte). Dass das Kernobst ganz und gar nicht schlecht ist, sondern im Gegenteil rundherum guttut, ist inzwischen bewiesen. Äpfel stecken nämlich voller Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe - wichtig für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers. Noch dazu sind sie ein leichter Genuss. Weil 100 Gramm mit nur 53 Kalorien zu Buche schlagen, kann man mit gutem Gewissen mehrmals am Tag in einen Apfel beißen. Der Löwenanteil der Vitamine, nämlich 70 Prozent, steckt übrigens direkt unter der Schale, weshalb man Äpfel am besten ungeschält essen sollte. Äpfel sind aber nicht nur der perfekte Snack für zwischendurch, sondern auch in der Küche echte Alleskönner. In süßen Traditionsgerichten wie Apfelmus oder Apfelpfannkuchen bringen sie die Augen von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen zum Leuchten. Und auch zu Pikantem werden sie heiß geliebt. Apfel gesellt sich gerne zu Leber, Speck, Zwiebeln und Kartoffeln, er versteht sich gut mit Sellerie und Roter Bete und macht sogar als Partner von Matjes oder Lachs eine gute Figur. Apfelgerichte wärmen eben Leib und Seele. Und das gilt natürlich in besonderem Maße für Gebackenes! Sie möchten ein Stück vom Kuchenglück? Dann backen Sie Kuchen und Küchlein, Tartes und Strudel, Muffins und Brownies - mit Äpfeln!

WO UNSER APFEL HERKOMMT

Der Ursprung unserer Lieblingsfrucht liegt übrigens in Kleinasien. Im Gefolge von Eroberern und Kaufleuten fand sie den Weg nach Europa, wo sie schnell heimisch wurde. Inzwischen ist der Apfel aber auch aus unserem kulinarischen Erbe nicht mehr wegzudenken. Über 6000 Apfelsorten sind heute beim Bundessortenamt registriert, im Supermarkt begegnet der Verbraucher allerdings nur einem kleinen Teil davon. Er mag Äpfel nämlich am liebsten glänzend, rotbackig und rundherum perfekt - ein Grund, weshalb der Handel sich meist auf die besonders beliebten Sorten beschränkt. Etwa jeder dritte in Deutschland verspeiste Apfel wird auch hierzulande angebaut, zum Beispiel am Bodensee, in Sachsen-Anhalt und im Alten Land bei Hamburg.

APFELPARADIES SÜDTIROL

Doch auch von der sonnenverwöhnten Südseite der Alpen kommt das beliebte Obst zu uns. Das größte zusammenhängende Anbaugebiet Europas liegt nämlich in Südtirol. Hier, geschützt durch die Alpen im Norden, finden die knackig-süßen Früchte die idealen Wachstumsbedingungen vor. Warme Tage mit viel Sonnenschein und kühle Nächte sorgen dafür, dass sich ihr Aroma optimal entwickeln kann. Neben Klassikern wie Golden Delicious, Gala oder Braeburn reifen in den Plantagen von über 7000 meist kleinen bäuerlichen Familienbetrieben auch viele neuere Sorten wie beispielsweise Pinova und Topaz, oder die Clubsorten (siehe >) Kanzi und Jazz. Etwa 30 Prozent der Exporte gehen jährlich nach Deutschland. Damit setzen die Südtiroler Apfelbauern eine alte Tradition fort, die schon vor Jahrhunderten begonnen hat, als man die begehrten Früchte in kleinen Mengen auf beschwerlichen Wegen über die Alpen nach Norden brachte. Mit dem Bau der

Brennereisenbahn im 19. Jahrhundert nahm auch der Export immer mehr Fahrt auf. Heute werden wir nicht mehr nur zur Erntezeit im Spätsommer und Herbst mit knackiger Ware versorgt, dank modernster Lagermethoden bleiben Äpfel bis zum Folgesommer so frisch wie vom Baum. Spätestens im nächsten Herbst, wenn andere heimische Obstsorten wieder Pause machen, sorgt eine neue Ernte für vielfältigen Apfelnachschub. Auf unser Lieblingsobst ist eben Verlass. Wir halten ihm weiterhin die Treue!

RÜHRTEIG

175 g weiche Butter

175 g Zucker

3 Eier

Salz

1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

250 g Mehl

1 TL Backpulver

2 EL Milch

Butter und Semmelbrösel für die Form

500 g Apfelspalten

Für 1 Springform von 26 cm Ø (12 Stücke)

15 Min. Zubereitung

50 Min. Backen

Pro Stück ca. 285 kcal

4 g EW

14 g F

35 g KH



1 Die Springform einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen, damit der fertige Kuchen sich leicht herauslösen lässt. Den Ofen auf 180° vorheizen.



2 Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren. Eier einzeln je ca. $\frac{1}{2}$ Min. unterrühren. 1 Prise Salz und Zitronenschale unterrühren.



3 Das Mehl mit dem Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unter die Ei-Butter-Mischung rühren. Nur so lange rühren wie nötig.



4 Den Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen. Die Apfelspalten (dicke Seite nach oben) hineinstecken. Im Ofen (Mitte) 40 - 50 Min. backen.