

12 Fruchtige Muffins

Zubereitungszeit:
Vorbereitung: 20 Minuten
Backzeit je nach Obstart *30-**50 Minuten

Ofen bei 200°C vorheizen.

Zutaten und Zubereitung:

für den Teig:

150g (brauner) Rohrzucker

1 Ei

80 ml geschmacksneutrales Speiseöl

250 g Joghurt

>>> verquirlen

50 g gemahlene Mandeln (oder gemahlene Haselnüsse)

300 g Mehl (oder 150 g Speisestärke + 150 g Hafermehl)

2 TL Backpulver

Prise Salz

1 Vanillezucker

>>> verquirlen

200 g Früchte der Saison: rote Johannisbeeren oder Heidelbeeren**
oder Rhabarber* oder Apfel* in kleinen Stückchen**

>>> unterheben

und die Masse auf 12 Muffin-Förmchen verteilen.



für den Zuckerguss:

ca. 2 EL Butter erhitzen/zerlassen und mit
50 g (braunen) Rohrzucker verrühren, davon je ca. 1TL über den Muffinteig geben



Bei Umluft 180°C auf mittlerer Schiene backen.

**Beerenfrüchte brauchen eine längere Backzeit, weil sie saftiger sind.

Ca. 45-50 Minuten

*Rhabarber- oder Apfel-Muffins brauchen 30 Minuten Backzeit.

TIPP:

Der Teig wird mit 50 g gemahlene Mandeln oder Haselnüssen zubereitet. Gemahlene Haselnüsse passen gut zu Apfel. Bei Apfel oder Rhabarber passt außerdem 1 TL Zimt an den Zuckerguss.

Kartoffelsalat 2 aus 1

Zubereitungszeit:

ca. 35 Min. Kochzeit für die Kartoffeln

ca. 30 Min. für die Salatzubereitung

mind. 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen

Zutaten für ca. 6-8 Personen:

1 kg Kartoffeln (festkochende Sorte)

2 kl. Äpfel (Jonagored/Jonagold/Natyra)

2 Zwiebeln

1 Glas Gewürzgurken (ca. 300 g Abtropfgewicht)



für die Sauce für Salat I klassisch mit Remouladen-Joghurt-Sauce:

200 g Remoulade

200 g Joghurt

ca. 100 ml vom Gurkenessig der Gewürzgurken

für die Sauce für Salat II vegan mit Vinaigrette und frischem Grün:

ca. 100 ml vom Gurkenessig der Gewürzgurken oder Balsamico

2 EL Olivenöl

1 Bündel frische Kräuter: ca. 20 Stengel Giersch →

Infos z.B. auf: <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/giersch/>

Alternativ passen auch Petersilie oder Dill oder Rucola.

Aber entweder oder (!) - nicht mischen.

Etwas gemahlene weißen Pfeffer zum Abschmecken



Zubereitung:

Kartoffeln gar kochen, abgießen und abkühlen lassen.

(Kann am Vortag vorbereitet werden).

Kartoffeln pellen und in ca. 4mm dicken Scheiben schneiden.

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Gewürzgurken in kleine Stückchen schneiden.

Alle Zutaten vermengen. Die Menge in 2 Schüsseln aufteilen.

Sauce für Salat I: Remoulade und Joghurt mit Flüssigkeit von den Gewürzgurken verrühren.

Sauce für Salat II: Gurkenflüssigkeit aus dem Glas mit Olivenöl verrühren, das frische Grün (je nach Vorliebe: Giersch, Petersilie, Dill oder Rucola) grob hacken in die Vinaigrette rühren und mit weißem Pfeffer (am besten frisch gemahlen aus der Pfeffermühle) abschmecken.

Die Saucen jeweils über einen Salat geben und unterheben.

Die Salate mind. 1 Stunde kalt stellen und ziehen lassen. Vor dem Servieren evtl. nochmals etwas Gurkenflüssigkeit zugeben und umrühren.

Himmel und Erde

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten:

500 g Kartoffeln (mehlige/weichkochende Sorte)

3 Äpfel, Sorte Elstar

1 Zwiebel für selbstgemachte Röstzwiebeln
(oder fertige Röstzwiebeln nehmen)

Gewürze für die Äpfel:

Vanille

Chili

Salz

Etwas Fett für's Kartoffelmus: Margarine, Olivenöl oder Butter

Wer's klassisch mit Speck möchte, braucht noch ein paar Streifen Frühstücksspeck

Zubereitung:



Kartoffel schälen, in Stücke schneiden und in einen kleinen Kochtopf geben. Mit Wasser bedecken, zur Seite stellen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in Öl ausbraten. Wenn die Zwiebeln knusprig, braun gebraten sind, auf ein Küchenpapier geben, damit das Fett aufgesaugt werden kann. Die fertigen Röstzwiebeln zur Seite stellen.

Etwas Salz zu den Kartoffeln in den Topf geben. Die Kartoffeln zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten garen. Währenddessen die Äpfel mit Schale in Stückchen schneiden, bei niedriger Hitze mit etwas Wasser (oder – wenn zur Hand – mit etwas Apfelsaft) aufkochen und mit Vanille, Chili und Salz abschmecken. Die Äpfel ca. 5 - 10 Minuten dünsten, so dass sie noch etwas Biss haben. Die gegarten Kartoffeln im Topf mit etwas Fett (je nach Belieben Olivenöl oder Margarine für die vegane Version oder Butter) und dem restlichen Kartoffelwasser stampfen.

Tipp zum Anrichten: Die gestampften Kartoffeln in einen Mousse Ring (Ø 7 cm) geben und festdrücken. Ring abnehmen. Das Apfelkompott über dem Kartoffelmus verteilen, mit Röstzwiebeln anrichten – vegan / vegetarische Version.



Klassische Variante mit Speck:
Speckstreifen ausbraten und auf das Apfelkompott legen.
Nach Geschmack auch mit Röstzwiebeln garnieren.

Apfel-Porree-Curry-Suppe

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Zutaten:

- 2 Stangen Porree
- 3 Äpfel, Sorte Topaz**
- 1 Stück Ingwer (Haselnussgröße)
- 1 Teelöffel Currypulver
(je nach Geschmack mild bis scharf)
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Wasser
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- 2 Lauchzwiebeln



Zubereitung:



Porree in Ringe schneiden
Äpfel schälen und in Stücke schneiden.

Porree in Kokosöl anbraten, Ingwer reiben und zum Porree geben.
Wenn glasig angebraten, die Apfelstücke dazugeben, mit Currypulver bestreuen
und unter rühren weiterdünsten.
Dann die Kokosmilch und das Wasser hinzugeben, die Brühwürfel zum Würzen
dazugeben.

Das Ganze 10 bis 15 Min köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.
Dann im Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren.



Die Suppe mit den in Ringen geschnittenen Lauchzwiebeln bestreuen
und servieren.

Und wenn Ihr nebenbei noch was für's Klima tun wollt - kauft die Zutaten
möglichst aus Bio-Produktion. Und backt mit Ökostrom ([https://utopia.de/
bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/](https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/))* *unbezahlte Werbung

Bratapfel klassisch

Zubereitungszeit 50 min,
davon Backzeit 40 min

Zutaten für 4 Portionen

4 Äpfel der Sorte Boskoop

80 g Marzipanrohmasse

100 g gehackte Mandeln oder Walnüsse

2 EL Rosinen

½ TL Zimt

2 EL (Akazien-) Honig

weiche Butter zum Einfetten der Backform

20 g Butter

ca. 150 ml Apfelsaft (oder Orangensaft) zum Angießen



dazu Vanilleeis (für 4 Portionen) oder Vanillesoße

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Äpfel waschen, abtrocknen und das Kerngehäuse ausstechen. Marzipan mit gehackten Nüssen, Zimt und Honig verkneten (z.B. mit einer Gabel). Die Äpfel in eine gebutterte Back- oder Auflaufform stellen und mit der Nuss-Marzipanmasse füllen. Sollte etwas übrig bleiben, den Rest mit in die Form geben und zum Garnieren nutzen. Die Butter in Stückchen darauf verteilen und im Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch nach etwa 20 Minuten mit etwas Apfelsaft angießen.

Die Bratäpfel mit Vanilleeis oder Vanillesoße auf tiefen Tellern anrichten.

Die schnelle Variante

Zubereitungszeit 30 min

Boskoop-Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücken schneiden.

Etwas Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die Apfelstückchen darin ca. 15 Minuten wie Bratkartoffeln wenden und schwenken, etwas Zimt und (braunen) Zucker und die Rosinen dazugeben.

Die heißen Apfelstücke zu Vanilleeis servieren.
Und mit halben Walnusskernen verzieren.

Wer mag, kann etwas Rum (1 EL) darüber gießen.

Und wenn Ihr nebenbei noch was für's Klima tun wollt, kauft BIO-Zutaten und möglichst regional. Und backt mit Ökostrom (<https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/>)* *unbezahlte Werbung

Apfel-Rosenkohl-Bowl

Zubereitungszeit 10-20 min

Zutaten:

500 g Rosenkohl

**1 großer Apfel
(Santana, Elstar oder Natyra)**

Butter oder Margarine zum Andünsten

Kräutersalz oder Salz
geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Rosenkohl waschen und „putzen“.

Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden.

Den Rosenkohl in einem Topf mit etwas Wasser und etwas (Kräuter)salz zum Kochen bringen.

Je nach Vorliebe und Geschmack die Kochzeit wählen:

Bissfest: 5-8 Minuten

Weich: 10-12 Minuten

Die Apfelstücke in einer Pfanne mit etwas Butter oder Margarine dünsten.

Die gegarten Rosenkohl-Rosen mit den gedünsteten Apfelstücken vermengen.
Und nach Beileben mit etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

Als Beilage oder pur als leckere Bowl genießen.

Guten Appetit.



Apfel-Krautsalat

Zubereitungszeit 20 min

Zutaten:

500g Sauerkraut

2 Äpfel (Elstar oder Santana)

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 Glas (ca.200ml) Apfelsaft oder Saft einer Orange

etwas Kümmelpulver

1 gehäufte TL Majoran (geriebt)

Zubereitung:

Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden, Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten mit dem Sauerkraut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit.



Und wenn Ihr nebenbei noch was für's Klima tun wollt - kauft sovielen wie möglich BIO-Zutaten. Und backt mit Ökostrom (<https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/>)* *unbezahlte Werbung

Lieblings Apfelstreusel

Zubereitungszeit 75 min,
davon Backzeit 45 min

Zutaten für eine Springform
etwas Margarine und Paniermehl
oder Backpapier für die Springform

für den Teig:

- 100g Margarine
- 100g Rohrzucker
- 2 Eier

mit Handrührgerät zu einer cremigen Masse verrühren

- 100g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 6g Backpulver
- 3-4 Esslöffel Milch

dazugeben und verrühren.

Probe: Der Teig soll sich schwer reißend vom Löffel lösen.

(Wenn zu zäh oder zu dünn, je nachdem etwas Milch oder Mehl zugeben)

Den Teig in die Springform füllen und gleichmäßig verstreichen

Ofen vorheizen: ca. 10 Minuten, Umluft, auf 180°C

für den Belag:

- **4 BIO-Äpfel (ca. 600 g) z.B. Holsteiner Cox oder Elstar**

schälen, in Spalten schneiden und Kerngehäuse entfernen

Die Apfelspalten strahlenförmig auf den Teig legen

(für die Mitte evtl. nochmals teilen)

für die Streusel:

- 75 g Butter
- 50 g Rohrzucker
- 50 g Mehl
- 50 g Grieß

per Hand verkneten und über den Apfelspalten verkrümeln.

Wer möchte, kann die Streusel weglassen oder den Kuchen stattdessen nach dem Backen mit Mandelstiften oder Mandelsplittern überstreuen.

Backen:

40-45 Minuten Backzeit.

180°C - 200°C, die letzten 10 Minuten bei abgeschalteter Temperatur.

Dazu passt Schlagsahne z.B. statt mit Vanillezucker mit etwas Zimt gewürzt.
Oder Vanilleeis und natürlich ein leckerer Kaffee.

Und wenn Ihr nebenbei noch was für's Klima tun wollt - kauft sovielen wie möglich BIO-Zutaten. Und backt mit Ökostrom (<https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekostrom-anbieter/>)* *unbezahlte Werbung

