

# Der süße Apfel

# Allerlei aus Äpfeln

Von herzhaft bis süß

## Gebackene Apfelringe

500 g Äpfel, 1/8 l Milch, 1 Ei, 20 g Zucker, 125 g Mehl, 1 Prise Salz, abgeriebene Zitronenschale, 1 Päckchen Vanillezucker, Ausbackfett, Zimt-Zucker

Äpfel schälen, Stiel, Kerngehäuse und Blüte austechen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Milch, Zucker, Ei, Mehl und Gewürze verquirlen. Apfelscheiben im Teig wenden und sofort in siedendem Fett ausbacken. Nach dem Abtropfen mit Zimt-Zucker bestreuen.

## Apfel - Quarkauflauf

500 g Äpfel, 500 g Quark (Magerstufe), 50 g Gries 100 g Zucker, 1/2 Päckchen Backpulver, 1 Päckchen Vanillezucker, 3 Eier, Saft einer Zitrone, 1/2 Teelöffel Zimt, Fett und Semmelbrösel für die Form

Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Zucker und Zimt bestreuen. Eier trennen, Eiweiß aufschlagen. Quark mit Eigelben glatt rühren, Zucker und Vanillezucker mischen und hinzufügen. Gries mit Backpulver mischen und unter die Masse rühren. Apfelscheiben hinzufügen. Zum Schluss Eischnee unter die Masse heben. Auflaufform einfetten, mit Semmelbrösel bestreuen, Quarkmasse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200 °C ca. 60 min backen. Nach 2/3 der Backzeit evt. mit Alufolie abdecken. Warm servieren.

## Bratäpfel

4 große Äpfel (Boskoop), 150 g Walnüsse gemahlen, 50 g Mandeln gehackt, 50 g Trockenfrüchte (wahlweise Rosinen, Aprikosen, Backpflaumen oder Sauerkirschen), 3 EL Honig, etwas Butter, Zimt zum Bestreuen, 200 ml Sahne  
Alternativ: Vanillesoße oder Vanilleeis  
Honig und Butter im Topf schmelzen, gemahlene Nüsse, Mandeln, Trockenfrüchte klein schneiden, hinzufügen und vermischen. Bei den Äpfeln Stiel und Kerngehäuse austechen und etwas aushöhlen. Äpfel mit vorbereiteter Masse füllen. Oben auf etwas Zimt streuen und die gefüllten Äpfel in eine gefettete bzw. mit Backpapier ausgelegte Form setzen und bei 180 °C ca. 25 bis 30 Minuten im vorgeheizten Ofen braten. Bratäpfel mit Schlagsahne servieren.

*Mit Herz, Hand  
und Verstand.*



### Naturhof Malchow

Dorfstraße 35, 13051 Berlin

Tel.: 030 927 99 830,

Fax: 030 927 99 831

[info@naturschutz-malchow.de](mailto:info@naturschutz-malchow.de)

[www.naturschutz-malchow.de](http://www.naturschutz-malchow.de)



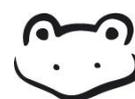
### Öffnungszeiten:

Unsere aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf folgender Internetseite:

[www.naturschutz-malchow.de](http://www.naturschutz-malchow.de)



**Naturschutz**  
Berlin-Malchow



**Naturschutz**  
Berlin-Malchow

# Apfel zum Trinken

# Apfel herzhaft

## Apfelschalentee

200 g Apfelschalen, Honig oder Rohrzucker zum Süßen, ½ l Wasser

Apfelschalen mehrere Tage trocknen lassen. Zur Anfertigung von Tee die Schalen in einen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen. Langsam erhitzen, ca. 10 min kochen, dann etwas ziehen lassen. Tee durch ein Sieb abgießen. Je nach Bedarf süßen.

## Holunder-Apfel-Punsch

250 ml Holundersaft, 250 ml Apfelsaft, Saft von 2 Orangen, 1 Stk. Zimtrinde, 4 Gewürznelken, Orangenschale, Vanillemark von ½ Schote oder 1 Päckchen Vanillezucker, Honig  
Holunder- und Apfelsaft mit den Gewürzen in einen Topf geben. Schale von einer halben Orange hauchdünn abschälen und dazugeben. Alles einmal aufkochen und anschließend zugedeckt 5 min ziehen lassen. Vom Herd nehmen, den Orangensaft dazugeben, alles durch ein Sieb gießen und sofort heiß servieren. Je nach Bedarf süßen.

## Apfel – Minze - Bowle

500 ml Apfelsaft, 2 Äpfel, 1 EL Minzblätter, 1 EL Rohrzucker, Eiswürfel

200 ml Apfelsaft in einen Topf geben und darin Minzblätter (einige Blätter zum Garnieren zurückbehalten) aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Flüssigkeit auskühlen lassen. Äpfel schälen, vierteln, Kerne entfernen, Viertel in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. In einer kleinen Menge Saft mit dem Zucker die Apfelstückchen kurz dünsten und anschließend auskühlen lassen. Den abgekühlten Minzsaft durch ein Sieb auf die Apfelstückchen geben. Den übrig gebliebenen Apfelsaft dazugießen und anschließend kalt stellen. Nach Bedarf mit Eiswürfeln und frischen Minzeblättchen servieren.

## Apfel - Milchshake

3 Äpfel, 400 ml Milch, 2 Eigelb, 1 EL Honig  
Äpfel vierteln und Kerne entfernen. Ein Viertel in dünne Scheiben schneiden und zum Garnieren zurückbehalten. Apfelviertel mit etwas Milch pürieren. Restliche Milch, Eigelb und Honig dazugeben und mit dem Handmixer

aufschlagen. Mit Apfelscheiben garniert servieren.

## Waldorf - Salat

350 g Äpfel, 250 g Sellerie (Knolle), 60 g Walnusskerne, Saft einer Zitrone, 2 EL Joghurt, 2 EL Schmand, 4 EL Sahne, Salz, Pfeffer  
Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in Streifen schneiden. Apfel- und Selleriestreifen sofort mit Zitronensaft beträufeln. Walnusskerne hacken und untermischen. Aus Joghurt, Schmand und dem restlichen Zitronensaft eine Soße mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Sahne schlagen, unter die Salatsoße heben. Salatsoße mit Apfel- und Selleriestreifen vermischen. Dazu passt Baguette.

## Bratapfel mit Sauerkrautfüllung

4 große Äpfel (Boskoop), 60 g Sauerkraut (roh), 60 g Kassler oder Geflügelfleischwurst 4 Wacholderbeeren, 1 Becher Schmand, Sauerkraut fein, Fleisch oder Wurst in kleine Würfel schneiden. Wacholderbeeren zerdrücken. Alles in eine Schüssel geben und mit einem Esslöffel Schmand mischen. Bei den Äpfeln Stiel und Kerngehäuse ausstechen, gleichzeitig etwas aushöhlen. Äpfel mit vorbereiteter Masse füllen. Obenauf je ein Teelöffel Schmand geben und die gefüllten Äpfel in eine gefettete bzw. mit Backpapier ausgelegte Form setzen und bei 180 °C ca. 25 bis 30 Minuten im vorgeheizten Ofen braten. Mit Baguette servieren.

## Apfel - Meerrettich - Butter

1 großer Apfel, 1 EL geriebener Meerrettich, 125 g Butter, Pfeffer, Salz, etwas Zitronensaft  
Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel reiben. In die sahnig gerührte Butter den geriebenen Apfel und den Meerrettich geben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

