

Rezept im Winter

MINI-WARENKUNDE – APFEL

„Hmm, wie das duftet. Unser Apple-Crumble riecht aber nicht nur lecker, sondern schmeckt auch himmlisch.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*



© Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Äpfel sind das unangefochtene Lieblingsobst in Deutschland und fast ganzjährig aus regionalem Anbau erhältlich. Die Erntesaison reicht zwar „nur“ von August bis November, dank ihrer guten Lagerfähigkeit können sie aber bis zur Ernte im darauffolgenden Jahr knackig frisch bleiben. Ein Blick auf die Herkunftskennzeichnung lohnt sich beim Einkaufen also immer. Ebenso ein Durchprobieren der verschiedensten Sorten. Allein in Deutschland sind es knapp 2.000, die sich in Geschmack, Farbe und Verwendungsmöglichkeiten unterscheiden – weltweit sogar bis zu 30.000 Sorten.

Alte Apfelsorten sind besonders empfehlenswert. Sie enthalten oft weniger Fruchtzucker als neuere Züchtungen, schmecken vielfältig und sind super verträglich. Dazu zählen beispielsweise Berlepsch und Boskop. Auch aus ökologischer Sicht lohnt es sich diese Sorten zu erhalten, da sie perfekt auf unsere klimatischen Gegebenheiten angepasst sind und die Biodiversität fördern. Vielleicht haben Sie sogar Lust (und Platz), einen eigenen Baum zuhause oder im Schulgarten zu pflanzen: In einer Baumschule können Sie sich beraten lassen und eine Sorte auswählen, welche den eigenen Wünschen entspricht.

Und was ist dran am Sprichwort, dass der tägliche Verzehr von einem Apfel den Arztbesuch überflüssig macht? Äpfel enthalten tatsächlich zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, die beispielsweise das Immunsystem stärken (Vitamin C und E) und den Wasserhaushalt im Körper regulieren können (Kalium und Natrium). Daher sind Äpfel als Teil einer ausgewogenen Ernährung empfehlenswert, auch wenn sie kein Allheilmittel sind.

Übrigens: Äpfel sehen im Obstkorb zwar hübsch aus, bleiben aber länger frisch, wenn sie kühl und dunkel gelagert werden. Der Keller sowie das Gemüsefach im Kühlschrank eignen sich super.

■ APPLE-CRUMBLE MIT NUSS-STREUSELN



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

■ ZUTATEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für die Äpfel:

600 g Äpfel (z. B. Boskop)
1 TL Zitronensaft
1 TL Zimt

Für die Streusel:

50 g Walnuskerne
50 g weiche Butter + ½ TL für die Form
50 g zarte Haferflocken
50 g Vollkornmehl
25 g gemahlene Nüsse
(z. B. Mandeln oder Haselnüsse)
2 EL Honig
1 Prise Salz

■ ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auflaufform mit Butter einpinseln. Äpfel waschen, Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch in Spalten oder Würfel schneiden, dann mit Zitronensaft sowie ca. ½ TL Zimt vermischen und in einer mittelgroßen Auflaufform (oder alternativ portionsweise in vier kleinen, ofenfesten Schalen) verteilen.
2. Walnüsse grob hacken. Butter, Haferflocken, Vollkornmehl, gemahlene sowie gehackte Nüsse, Honig, ½ TL Zimt sowie Salz mit den Händen zu Streuseln verkneten. Teig gleichmäßig über die Apfelstücke bröseln.
3. Crumble auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Fertigen Crumble kurz abkühlen lassen und lauwarm genießen.

Tipp: Das Rezept lässt sich hervorragend anpassen, je nachdem, was gerade in der Obstschale ist und dringend verarbeitet werden muss. Die perfekte Resteverwertung also!

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.