

Apfel-Rezepte

Zwetschen-Chutney mit Äpfeln und Zwiebeln

500 g Zwetschen, entsteint gewogen
150 g Äpfel, z.B. Holsteiner Cox, Elstar
150 g Zwiebeln
100 g Sultaninen
100 ml Rotweinessig
je ¼ TL Jodsalz, Pfeffer, Nelken und Kardamom
1 TL frisch geriebener Ingwer
200 g Gelierzucker 2:1

So wird es gemacht:

Zwetschen entsteinen, Äpfel schälen und entkernen und beides klein schneiden, Zwiebeln schälen und würfeln.

Alle Zutaten, mit Ausnahme des Essigs, in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen.

Unter gelegentlichem Rühren ca. 40 bis 50 Minuten „einköcheln“ lassen.

Den Gelierzucker hinzufügen und nochmals 3 Minuten unter Rühren kochen lassen.

Heiß in Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen.

Apfelsandwich (1 Person)

50 g Frischkäse
1 Scheibe Vollkornbrot
1 Apfel, z.B. Jonagold
2 TL Sonnenblumenkerne
Jodsalz
etwas Friseesalat

So wird es gemacht:

Bestreichen Sie die Brotscheibe mit dem Frischkäse und streuen etwas Salz darüber. Verteilen Sie dann die Sonnenblumenkerne darauf.

Halbieren Sie nun die Brotscheibe und legen etwas Salat darauf.

Waschen Sie den Apfel, entfernen das Kerngehäuse und schneiden ihn in dünne Scheiben. Legen Sie einige Apfelscheiben auf eine Brothälfte, legen die zweite Brothälfte darüber und drücken sie leicht an.

Fruchtiger Apfelpunsch

1/2 l Wasser
50 g Honig
2 lange Zimtstangen
Früchtetee
1 l Apfelsaft
1/4 l Orangensaft
Saft von 2 Zitronen

So wird es gemacht:

1/4 l Wasser mit dem Honig zum Kochen bringen und die Zimtstangen dazugeben. Aus dem weiteren 1/4 l Wasser einen starken Früchtetee bereiten. Apfelsaft, den Orangensaft, den Zitronensaft und den Früchtetee hinzugießen und alles erwärmen, aber nicht kochen! Mit Zitronenscheiben garniert genießen.