



APFEL-MUFFINS

Rezept für 12 Stück

Zutaten:

250g Dinkelvollkornmehl, 2 ½ TL Backpulver, 2 TL Zimt gemahlen, 50g Mandeln gerieben, 100g Rohrzucker, 2 EL Rosinen, 1 großer Apfel kleinwürfelig geschnitten, 1 – 2 TL Zitronensaft, 1 Pkg. Vanillezucker, 2 Eier, 6 EL Rapsöl, 250 ml Buttermilch.

Zubereitung:

Dinkelvollkornmehl mit Backpulver, Zimt, Mandeln, Rohrzucker und Rosinen gut vermischen und in eine Schüssel geben. Apfelstücke mit Zitronensaft und Vanillezucker würzen und gemeinsam mit einer Mischung aus Eiern, Rapsöl und Buttermilch unter die Mehlmischung heben.

In die Vertiefungen der Muffinform je eine Papiermanschette geben, mit einem Esslöffel die Masse einfüllen und im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad C 30 Minuten backen bis sie eine goldbraune Farbe bekommen haben.

BIRNEN-INGWER-MARMELADE

Rezept für 3 Gläser zu je 450g

Zutaten:

1 kg Birnen, 2 EL feingehackte Ingwerknolle, 350g Apfelsüße (Reformhaus) oder 300g Rohrzucker, 1 Beutel Einkochhilfe 3:1

Zubereitung:

Birnen entkernen und kleinwürfelig schneiden. Mit den übrigen Zutaten vermischen und in einen geeigneten Topf geben. Maximal 5 Minuten kochen lassen. Eventuell mit einem Pürrierstab pürieren, nochmals aufkochen lassen und in die vorbereiteten Gläser füllen.

ROH GERÜHRTER BIRNEN-FEIGEN-FRUCHTAUFSTRICH

Rezept für 2 Gläser zu je 250g

Zutaten:

200g getrocknete Feigen, 1 EL Zitronensaft, 400g Birnen (säuerliche Sorte), 2 EL Honig.

Zubereitung:

Bei den Feigen den Stängel entfernen, Birnen entkernen, in Stücke schneiden, mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine sehr fein hacken – es muss eine cremige Masse entstehen.

APFEL & BIRNE, DIE WAHREN WUNDERWAFFEN DER NATUR



REZEPTE

Ernährungsberatung
Marion Steiner-Binder
Neumarktstraße 1
9971 Matri i. O.

Telefon: 0043 (0)664 9239314
E-mail: office@vital-mit-steiner.com
www.vital-mit-steiner.com

KOHLRABI-APFEL-CREMESUPPE

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

300g Kohlrabi, 150g Apfel, 150g mehliges Erdäpfel, 700ml Wasser, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, 100ml Kochobers (max. 20% Fett)

Zubereitung:

Kohlrabi, Apfel und Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf geben und mit Wasser aufgießen, Gewürze dazu geben und zugedeckt weichkochen. Die Suppe pürieren, mit Kochobers verfeinern und nochmals abschmecken,

APFELKREN

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

600g Äpfel, 1 EL Zitronensaft, Kren nach Geschmack, Salz

Zubereitung:

Apfel entkernen und mit der Schale fein reiben, mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz abschmecken.

HERINGSALAT IN APFEL-JOGHURT-OBERSAUCE

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

400g Bismarkheringsfilet, ½ l Buttermilch. Für die Sauce: 1 großer Apfel, 1 TL Zitronensaft, 1 große Zwiebel, 125g QimiQ, 250g Joghurt, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Damit die Bismarkheringfilets milder werden, über Nacht in Buttermilch legen. Für die Sauce Apfel halbieren, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln nudelig schneiden. QimiQ glatt rühren mit Joghurt cremig rühren und würzen. Apfel und Zwiebel dazugeben und abschmecken. Heringfilets aus der Buttermilch herausnehmen, gut abtupfen und in die Apfel-Joghurt-Oberssauce legen – nochmals über Nacht marinieren.

APFEL-BIRNEN-KOKOS-TIRAMISU

Rezept für 6 Portionen

Zutaten:

1 große Birne, 1 großer Apfel, 3 Kiwi, 125ml Apfelsaft, 50g Rohrzucker, 1 EL Zitronensaft, Zimt, 1 Gewürznelke. Für die Creme: 250g Mascarpone halbfett, 250g QimiQ, 250g Kokosmilch, 1-2 EL Zucker, 2 Pkg. Vanillezucker, Zitronensaft nach Geschmack. 25 Biskotten

Zubereitung:

Birne und Apfel entkernen und mit den geschälten Kiwis kleinwürfelig schneiden. Apfelsaft mit Zucker und Gewürzen zum Kochen bringen, das Obst dazugeben und weich dünsten.

Für die Creme QimiQ glattrühren. Mascarpone cremig rühren, QimiQ, Kokosmilch, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft dazu geben und zu einer geschmeidigen Creme rühren.

In einer geeigneten Schüssel lagenweise die Biskotten, das Fruchtmus und die Creme einschichten und mit Creme abschließen. Vor dem Servieren gut durchkühlen.

EXOTISCHER BRATAPFEL

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

4 große rote Äpfel, etwas Zitronensaft. Für die Fülle: 80g Kokosraspeln, 125ml Obers, 2-3 EL Ahornsirup, 1 EL Orangensaft, 1 EL Rum, Zitronenschale nach Geschmack. 100 ml Apfelsaft zum Übergießen

Zubereitung:

Das Kerngehäuse bei den Äpfeln entfernen und in die Öffnung etwas Zitronensaft geben. Für die Fülle die Kokosraspeln ohne Fett kurz anrösten (sie dürfen keine Farbe annehmen), mit Obers und Ahornsirup aufgießen und solange köcheln lassen, bis eine kompakte Masse entstanden ist. Mit Orangensaft, Rum und Zitronenschale abschmecken. Die Masse in die vorbereiteten Äpfel füllen und in einer vorbereiteten Pfanne im vorgeheizten Rohr garen, zwischendurch mit Apfelsaft übergießen.