

## TAG DES APFELS

„One apple a day, keeps the doctor away“

### GESUND UND KÖSTLICH – REZEPTE RUND UM DEN APFEL

[www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) >> Rezeptideen

#### Alkoholfreier Apfelpunsch

Für 12 Personen: 175 g pro Portion - 2,1 kg Gesamtmenge

##### Zutaten:

- 1 Liter Apfelsaft naturtrüb
- 1 Liter Johannisbeersaft
- Saft von 2 Orangen
- Gewürznelken
- etwas Honig zum Abschmecken

##### Zubereitung:

- ✓ Apfelsaft und Johannisbeersaft mit den Gewürznelken erhitzen.
- ✓ Orangensaft zugeben.
- ✓ Nelken entfernen und heiß servieren.

Tipp: Der Punsch kann auch mit Pimentkörnern, Muskatnuß, Koriander und Zimtrinde abgeschmeckt werden.

#### Apfel-Couscous

Für 2 Personen, besonders geeignet für Kinder

- 125 ml Apfelsaft
- 125 ml Wasser
- 100 g Couscous, am besten Vollkorn Couscous
- 1 großer Apfel etwas Zitronensaft

##### Zubereitung:

- ✓ Apfelsaft mit Wasser aufkochen und über den Couscous gießen und ca. fünf Minuten ziehen lassen.
- ✓ Apfel schälen, in Würfel schneiden, in etwas Wasser mit Zitronensaft kurz dünsten und unter den Couscous heben.

Tipp: Es können auch geröstete Haselnüsse und Rosinen beigement werden. Statt dem Apfel können auch anderes Lieblingsobst verwendet werden.

Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/hauptspeisensuess/apfel-couscous>

## Apfel-Huhn-Bällchen mit Currysauce

Ein Rezept von: Michael Wöß (Seminar Koch Gesunde Küche)  
Für 4 Personen: 228 g pro Portion - 910 g Gesamtmenge

### Zutaten:

- 1 Apfel
- 2 Hühnerfilets
- 1 kleine rote Zwiebel
- Petersilie
- 50 g Vollkorntoast
- 1 Ei Hühnerfond
- Vollkornmehl
- 1 TL Erdnussöl
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- 1/8 l Ananassaft
- 50 g Obers oder Kokosmilch
- 50 g Halbfettmilch
- ¼ l Hühnerfond
- Curry
- 20 g Butter
- 30 g Mehl

### Zubereitung:

- ✓ Zwiebel in Erdnussöl etwas glasig anlaufen lassen.
- ✓ Den Apfel reiben und gut ausdrücken, anschließend mit dem Zwiebel, den Hühnerfilets, Vollkorntoastbrot und Hühnerfond vermischen, gut würzen und dann faszieren.
- ✓ Gehackte Petersilie dazu geben und dann 20 Bällchen formen, in Mehl wälzen und auf ein Backpapier legen und im Rohr bei 220° backen.
- ✓ Zwiebel fein schneiden und in Butter anlaufen lassen, Mehl dazu geben und kurz anschwitzen lassen.
- ✓ Curry zugeben und mit Ananassaft, Obers, Milch und Fond aufgießen, durchkochen lassen und abschmecken.

## Apfelweckerl

Für 15 Personen: 86,3 g pro Portion - 1,30 kg Gesamtmenge

### Zutaten:

- 300 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Weizenschrot
- 100 g Weizenmehl glatt
- 1 Würfel Germ
- 1/4 l Milch
- 1 EL Zucker
- 1/2 EL Salz
- 1/2 kg Äpfel
- Backpapier

### Zubereitung:

- ✓ Germteig herstellen.
- ✓ Grob geraspelte Äpfel zugeben und alles zu einem mittelfesten Teig schlagen.

- ✓ Ca. 25 min an einem warmen Ort gehen lassen.
- ✓ Nochmals kurz durcharbeiten, in gleich große Stücke teilen und Weckerl formen.
- ✓ Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals gehen lassen.
- ✓ Im vorgeheizten Rohr bei 200 °C ca. 20 min backen.

## **Selleriecremesuppe mit Äpfeln**

Ein Rezept von: Michael Wöß (Seminarkoch Gesunde Küche)  
Für 6 Personen: 352 g pro Portion - 2,11 kg Gesamtmenge

### Zutaten:

- 600 g Sellerie
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Zwiebel
- 1 l Gemüsefond
- 250 ml Milch
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 100 g Apfelwürfel
- 50 g Obers

### Zubereitung:

- ✓ Zwiebeln fein und Sellerie klein schneiden.
- ✓ Öl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Sellerie begeben und ebenfalls etwas mit anschwitzen, dann mit Fond auffüllen und ca. 20 Minuten weich kochen.
- ✓ Milch begeben und nochmals etwas reduzieren lassen.
- ✓ Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, dann Obers begeben und die Suppe fein pürieren.
- ✓ Mit Apfelwürfeln servieren.

## **Kürbis-Curry-Suppe**

Ein Rezept von: Franz Straßer  
Für 6 Personen: 293 g pro Portion - 1,76 kg Gesamtmenge

### Zutaten:

- 400 g Kürbisfleisch (Hokkaido)
- 1 Zwiebel geschnitten
- 1 l Gemüsesuppe
- 4 EL Creme fraiche
- Salz, Pfeffer, Kümmel, Kurkuma, Kreuzkümmel und Currypulver
- 1/8 l Apfelsaft
- 4 El Kokosmilch
- 2 El Raps- oder Olivenöl

### Zubereitung:

- ✓ Zwiebel in Öl anschwitzen, geschnittenen Kürbis dazugeben und 2 Minuten anbraten, würzen, kurz anbraten und mit Kokosmilch und Apfelsaft ablöschen. Gemüsesuppe begeben und weich kochen.
- ✓ Mixen und eventuell passieren, Creme fraiche begeben und aufmixen.
- ✓ Abschmecken und in Tassen servieren, mit Milchschaum und etwas Currypulver dekorieren.

## **Kalbsragout mit Kürbis und Äpfeln dazu Salbeipolenta**

Ein Rezept von: Michael Wöß (Seminarkoch Gesunde Küche)

Für 4 Personen: 498 g pro Portion - 1,99 kg Gesamtmenge

### Zutaten:

- 700 g Kalbsschulter
- 1 Zwiebel (80 g)
- 200 g Äpfel
- 200 g Kürbis (Hokkaido, Butternuss)
- 500 ml Jus oder Bratenwürfel mit Wasser
- 1/8 L Sauerrahm
- 20 g Mehl
- 4 EL Olivenöl

### Polenta:

- 200 ml Wasser
- 400 ml Magermilch
- 200 g Polenta
- 30 g Parmesan gerieben
- 12 kleine Salbeiblätter
- Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie

### Zubereitung:

- ✓ Kalbsschulter in 2 x 2 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ✓ Kürbis und Äpfel ebenfalls in 1x1 cm große Würfel schneiden.
- ✓ Zwiebel fein würfelig schneiden.
- ✓ Olivenöl erhitzen, Kalbfleisch darin scharf rundherum anbraten. Fleisch herausnehmen und auf ein Teller legen. Im Bratenrückstand den Zwiebel anlaufen lassen, dann mit Jus ablöschen. Fleisch einlegen und weich dünsten.
- ✓ Wenn das Fleisch weich ist, Äpfel- und Kürbiswürfel dazu geben und das Ganze mit Sauerrahm und Mehl binden. Nochmals aufkochen lassen, abschmecken und mit Petersilie vollenden.
- ✓ Milch und Wasser aufkochen, Polenta einrühren und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und dickcremig einkochen. Dann Parmesan und gehackten Salbei zugeben, Nockerl formen und mit dem Ragout anrichten.

Tipp: Polenta auf ein mit Wasser benetztes Blech streichen und erkalten lassen. Dann Vierecke ausschneiden und in etwas Olivenöl anbraten.

## **Gegrilltes Zanderfilet auf Apfel-Sauerkraut mit Nusskartoffeln**

Ein Rezept von: Michael Wöß (Seminarkoch Gesunde Küche)

Für 4 Personen: 595 g pro Portion - 2,38 kg Gesamtmenge

### Zutaten:

- 600 g Zanderfilet
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zeste, Dill
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Sauerkraut
- 1 großer Apfel
- Prise Zucker

- 1 EL Mehl
- 250 ml Gemüse- oder Fischfond
- weißer Balsamico
- 600 g Kartoffeln
- Muskat
- 20 g Butter

#### Zubereitung:

- ✓ Kartoffel schälen und dämpfen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in 1 EL Olivenöl anlaufen lassen, Zucker dazu und auch kurz anglasen. Dann mit Mehl stauben, mit Fond aufgießen und Sauerkraut dazu geben. Ca. 15-20 Minuten garen.
- ✓ Bei der Hälfte der Garzeit den in Würfel geschnittenen Apfel dazu geben, dann mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
- ✓ Zanderfilet mit Salz, Zeste und Dill würzen und im restlichen Olivenöl knusprig braten.
- ✓ Butter bräunen und die Kartoffeln darin schwenken, mit Salz und Muskat würzen.
- ✓ Apfelsauerkraut auf die Tellermitte geben, Zander darauf legen und die Nusskartoffel rundherum arrangieren.

## **Apfelfisch**

Ein Rezept von: Bezirksalten- und Pflegeheim Eferding

Für 10 Personen: 378 g pro Portion - 3,78 kg Gesamtmenge

#### Zutaten:

- 1,5 kg Fisch
- 3 EL Öl
- 800 g Äpfel
- 800 g Zwiebel
- 500 g Tomaten
- Saft von 3 Zitronen
- Salz, Pfeffer
- 50 ml Weißwein
- Kräuter
- 100 ml Sauerrahm

#### Zubereitung:

- ✓ Zwiebel in Öl leicht anlaufen lassen.
- ✓ Äpfel und Tomaten in Stücke schneiden, dazugeben, etwas Maggikraut, Salz, Zitronensaft, Wein und Wasser dazugeben und ca. 10 min weich dünsten.
- ✓ Fischfilets mit Salz und Zitronensaft marinieren und auf das Apfel-Zwiebel-Gemisch geben.
- ✓ Fisch mit etwas Sauerrahm bestreichen, zugedeckt ca. 10 min dünsten lassen.
- ✓ Mit Petersilie oder Schnittlauch bestreut servieren.

## **Apfel-Karotten-Muffins**

Ein Rezept von: Michael Wöß (Seminarkoch Gesunde Küche)  
Für 12 Personen: 83,6 g pro Portion - 1,00 kg Gesamtmenge

### Zutaten:

- 150g Mehl
- 100g Vollkornmehl
- 3 TI Backpulver
- ½ TI Natron
- 1 Prise Salz
- ½ TI Zimt
- 250g Apfel gerieben
- 1 Karotte gerieben
- 4 El flüssiger Honig
- 1 großes Ei versprudelt
- 250 ml Buttermilch
- 4 El Demerarazucker

### Zubereitung:

- ✓ Mehl, Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Salz und Zimt in einer Schüssel versieben.
- ✓ In einer anderen Schüssel den Apfel, die Karotte, Honig und Ei, dann Buttermilch und Zucker einrühren.
- ✓ Die Mischung zur Mehlmischung geben und alles kurz verrühren, sodass der Teig nicht zu glatt wird. (nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zäh)
- ✓ Teig in die Backformen im Muldenblech füllen und im vor geheiztem Rohr bei 180° ca. 20 Minuten backen.
- ✓ Kalt oder warm servieren.

## **Apfelpalatschinken mit Kompott**

Ein Rezept von: Peter Kreuzweger (Seminarkoch Gesunde Küche)  
Für 6 Personen: 99,16 g pro Portion - 595 g Gesamtmenge

### Zutaten:

- 150 g Apfel gerieben
- 1 Ei
- 1 Dotter
- 60 g Zucker
- 20 g Mehl glatt
- 60 g Vollkornmehl
- 150 g Magermilch
- 50 g Obers geschlagen
- 2 EL Öl

### Zubereitung:

- ✓ Eier mit Zucker schaumig schlagen, Mehl darunter heben und mit Milch verrühren.
- ✓ Apfel dazugeben und eine Stunde rasten lassen und danach geschlagenes Obers unterheben.
- ✓ Ca. 5 mm dicke Palatschinken machen, die gut gebräunt sein sollen.

Tipp: Reichen Sie dazu Kompott der Saison.

## Apfel-Streuselkuchen

Ein Rezept von: Michael Wöß (Seminarkoch Gesunde Küche)

Für 12 Personen: 172,5 g pro Portion - 2,07 kg Gesamtmenge

### Zutaten:

Teig + Belage:

- 200 g Mehl
- 175 g Vollkornmehl
- 1 Packung Trockenhefe
- 50 g Zucker
- 75 g weiche Butter
- Ca. ¼ l lauwarme Milch
- 1 Ei
- Zitronenzeste, Vanillezucker, Salz
- ca. 1 kg säuerliche Äpfel
- Zimt, etwas Zucker
- Wasser

Streusel:

- 75 g Weizenmehl
- 25 g Weizenvollmehl
- 50 g Zucker Vanillezucker
- ¼ TL Zimtpulver
- 75 g Butter
- 25 g abgezogene, gehobelte Mandeln

### Zubereitung:

- ✓ Mehl, Hefe, Zucker, Butter, Eier, Aromaten und lauwarme Milch zu einem feinen Hefeteig verarbeiten, zugedeckt ca. 40 Minuten gehen lassen.
- ✓ Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden, mit Zitronensaft, etwas Zucker, Zimt und wenig Wasser kurz andünsten.
- ✓ Für die Streusel alle Zutaten mit der Hand zerbröseln.
- ✓ Hefeteig fingerdick ausrollen, die Apfelspalten dachziegelartig dicht darauf legen und die vorbereiteten Streusel darüber geben.
- ✓ Alles noch mal gehen lassen, dann den Kuchen bei 180° ca. 30 Minuten backen.

**Diese und viele weitere Rezepte finden sie in unserer Gesunde Küche – Rezeptdatenbank unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) >> Rezeptideen**

Zusammengestellt von Mag. Martina Honsig, Ernährungswissenschaftlerin (Team Gesunde Gemeinde, Team Gesunde Küche, Team Gesunder Kindergarten)