



Schirmherrschaft: Prof. Dr. h.c. Loki Schmidt

## Abschlussbericht

gedruckt auf mondi paper, FSC-zertifiziert

### 1 Koch- und Backseminar



Kooperationspartner:



Förderer:



# Köstlichkeiten aus seltenen Apfelsorten

## Kochen und Backen für Hobby-Köchinnen und Köche

Am 21.9.2007, dem Vortage des großen Apfelfestes, bereitete Regina Schrader vom Ökomarkt e.V. mit 14 Teilnehmer/innen Köstliches aus verschiedenen, regionalen Apfelsorten zu. Elf Frauen, darunter eine Studentin aus Bremen, die Apfelfielfalt für ihre Examensarbeit suchte, ein Ehepaar und ein Junge im Grundschulalter haben mit großer Begeisterung unter ihrer Anleitung die Gerichte (Rezepte s.u.) komponiert.

Die Teilnehmer hatten viel Spaß beim Kochen und Backen und noch mehr daran, hinterher die ganzen Leckereien zu verzehren. Für Alle war es ein Anreiz mit alten regionalen Apfelsorten zu kochen, so wie früher mit Äpfeln aus dem eigenen Garten oder aus der näheren Umgebung. Außerdem war es toll mit vielen Leuten neue und auch sehr besondere Rezepte auszuprobieren.



Kooperationspartner:

Förderer:

### Raffinierte Apfelsuppe (4 Portionen)

4 Äpfel (z.B. Finkenwerder Herbstprinz)  
 2 grüne Paprikaschoten (oder rote)  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 1 kleine Salatgurke  
 Butter zum Dünsten  
 $\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe  
 Salz und Pfeffer  
 Rosenpaprikapulver  
 1 TL Zucker  
 100 ml süße Sahne  
 1 Bund Schnittlauch

Äpfel, Paprika und Salatgurke waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden, anschließend alles mit der fein gehackten Knoblauchzehe in Butter andünsten. Danach mit der Gemüsebrühe aufgießen und würzen. Anschließend die Suppe pürieren, Sahne dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit dem geschnittenen Schnittlauch servieren.



### Apfel-Zwiebel-Quiche mit Nüssen

#### Teig:

200 g Weizenmehl  
 1 Ei  
 1 EL Milch  
 eine Prise Salz  
 eine Messerspitze Zucker  
 75 g kalte Butter

Kooperationspartner:



Förderer:



**Belag:**

500 g Zwiebeln  
100 g Frühlingszwiebeln  
150 g Möhren  
1 EL Öl  
1 TL getrockneter Thymian  
Salz und Pfeffer  
350 g säuerliche Äpfel (z.B. Altländer Pfannkuchenapfel oder Ontario)  
40 g Walnusskerne, geraspelt  
4 Eier  
250 g saure Sahne  
2 EL gehackter Thymian

Mehl, Milch, Ei, Salz, Zucker und Butter zu einem Mürbeteig verarbeiten. In eine Springform (26-28 cm Durchmesser) geben und am Rand etwa 3 cm hoch ziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Möhren raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, die Möhren und den Thymian darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüsemasse auf den Teigboden verteilen. Die Äpfel in dünne Spalten schneiden und dann auf die Gemüsemasse geben. Die Nüsse darüber streuen. Eier und Sahne verquirlen und über den Belag gießen. Im Backofen bei 175 – 200 Grad 45 Min. backen. Noch warm mit Thymian bestreuen.

**Salat „Italia“ (4 Portionen)**

1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 Karotten  
3 säuerliche Äpfel (z.B. Finkenwerder Herbstprinz, Berlepsch)  
1 EL Zitronensaft

Kooperationspartner:



Förderer:



## Dressing

2-3 EL Apfelessig, 1 TL Senf, Salz, Zucker, Pfeffer, 4 EL ÖL,  
2 EL Schnittlauchröllchen

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die Karotten in dünne Scheiben. Die Äpfel vierteln und entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen und über den Salat geben. Alles gut miteinander verrühren. Mit dem Schnittlauch garnieren.

## Apfeldessert mit Vanilleeis (4 Portionen)

4 Äpfel (z.B. Boskoop, Altländer Pfannkuchenapfel)  
2 EL Zucker  
125 g Marzipan  
3 EL Mehl  
2 EL Butter  
Vanille, Zimt

Die Äpfel schälen und vierteln, eine Auflaufform ausfetten und die Äpfel darin verteilen. Zucker darüber streuen. Marzipan, Mehl, Butter und Gewürze verkneten und in Streuseln über die Äpfel geben. Bei 220 Grad, 10 bis 15 min im Ofen backen.

## Knuspertaschen

450 g Blätterteig (tiefgekühlt)  
125 g Mohn-Back  
1 EL Vanille-Puddingpulver  
125 g Schmand  
2 Äpfel (z.B. Altländer Pfannkuchenapfel oder Gravensteiner)  
1 Ei  
1 EL Milch

Blätterteigplatten nebeneinander auf einer Arbeitsplatte verteilen. Äpfel fein würfeln, Puddingpulver und Schmand verrühren und die Äpfel untermischen. Die Masse gleichmäßig auf die Platten verteilen. Ein Ei trennen und die Ränder der Teigplatten mit Eiweiß bestreichen und zusammenklappen. Eigelb und Milch verquirlen und die Taschen damit bestreichen.

Backblech mit Backpapier auslegen und bei 180 Grad 20-25 Min. backen.

Kooperationspartner:



Förderer:



## Apfel-Schmand-Torte

175 g Butter  
 175 g Zucker  
 200 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 1 Ei

### Füllung:

5 Äpfel  
 (z.B. Altländer Pfannkuchenapfel,  
 Vierländer Winterprinz)  
 $\frac{1}{2}$  l Apfelsaft  
 200 g Zucker  
 2 Päckchen Puddingpulver

### Überzug:

$\frac{1}{2}$  l Sahne  
 250 g Schmand  
 2 TL Zucker



Die Äpfel in Spalten schneiden und mit einer Zitrone beträufeln. Butter, Zucker, Mehl, Backpulver und das Ei verkneten. Den Teig in einer Springform (26–28 cm Durchmesser) geben und am Rand hochziehen. Für die Füllung: Aus Apfelsaft, Puddingpulver und Zucker einen Pudding kochen. Die Apfelspalten unter den heißen Pudding geben. Die Apfel-Puddingmasse erkalten lassen und gleichmäßig auf den Teig verteilen. 45 Min. bei 180-200 Grad backen, nach dem Erkalten die Sahne schlagen, den Schmand unterrühren und über den Kuchen geben. Die Torte mit Zimt und Zucker dekorieren.

## Müslibrotchen (ca. 12 Stück)

50 g gehackte Haselnüsse  
 50 g gehackte Mandeln  
 50 g gehackte Walnüsse

500 g Äpfel (z.B. Altländer Pfannkuchenapfel, Seestermüher Zitronenapfel)  
 50 g Rosinen  
 1 EL Honig  
 150 g Magerquark  
 50 g Haferflocken  
 250g Weizenvollkornmehl  
 2 TL Backpulver  
 1 TL Zimt

Äpfel waschen, schälen und würfeln. Die Nüsse und alle anderen Zutaten dazugeben und alles miteinander verkneten und aus dem Teig etwa 12 Brötchen formen. Bei 175 Grad etwa 25 Min. backen.

Kooperationspartner:



Förderer:

