



Slow Food® Karlsruhe

Wunderbare Äpfel Geschmackserlebnis im PRINZIP am 22. Oktober 2016

REZEPTE

zusammengestellt von Angelika Uhlig

1. Rindfleisch mit Apfelvinaigrette

Zutaten

- 400 g gekochtes Rindfleisch, in dünne Scheiben geschnitten
- Für die Apfelvinaigrette
 - 2 Äpfel (wir haben Boskoop verwendet)
 - 1 Höribulle (oder andere Zwiebel, am besten eine rote), in feine Würfel geschnitten
 - 2 Tl Senf
 - ca.60 ml Apfelbalsamessig
 - ca. 100 ml Traubenkernöl
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle; Sauerampferblätter

**Slow Food
Karlsruhe**

Zubereitung

Für die Vinaigrette die Äpfel schälen und entkernen. In sehr feine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rindfleischscheiben auf vier Tellern anrichten, leicht salzen und pfeffern und mit der Vinaigrette beträufeln. In Streifen geschnittene Sauerampferblätter darübergeben.

Conviviumsleitung
Jens Herion
Yorckstr. 23
76185 Karlsruhe

fon 0721 856047

karlsruhe@slowfood.de
www.slowfood.de

**Ein Convivium von Slow Food
Deutschland e.V.**

Vereinsregister
Münster VR 4429



Slow Food® Karlsruhe

2. Apfel - Paprika - Suppe

Zutaten

- 2 rote Paprikaschoten
- 4 Äpfel (wir haben Mairac und Rubinette verwendet)
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- Salz, Pfeffer, Pimentos de la vera (geräuchertes Paprikapulver)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kürbiskerne
- Kräuter (wir haben Giersch grob geschnitten)
- Eventuell Olivenöl

Zubereitung

Die Paprikaschoten putzen, waschen und klein schneiden. Drei Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Die Zwiebel abziehen, würfeln.

Die Zwiebeln in heißer Butter anbraten. Paprika und Äpfel zugeben, ca. 4 Minuten anbraten, würzen, die Brühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das Basilikum grob zerzupfen. Die Suppe mit dem elektrischen Schneidstab pürieren und abschmecken.

Den restlichen Apfel waschen und in schmale Streifen raspeln. Die Suppe mit Apfelstreifen, Kürbiskernen und Basilikum anrichten. Nach Wunsch mit einigen Tropfen Olivenöl oder Kernöl beträufeln.



Slow Food® Karlsruhe

3. Herzhafte Tarte mit Apfel

Zutaten

- Blätterteig
- 2 grosse säuerliche Äpfel (wir haben Äpfel von der Streuobstwiese verwendet – daher waren es unterschiedliche Sorten)
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 – 2 Zwiebeln
- 100 g gewürfelter Schinkenspeck
- Öl
- Salz und Pfeffer
- Semmelbrösel

Zubereitung

Den Blätterteig in gefettete Tartform geben; mit Semmelbröseln bestreuen (nimmt die Feuchtigkeit der Äpfel nachher auf). Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in kleine Ringe oder Würfel schneiden.

Zwiebeln, Äpfel und Speck in einer kleinen Pfanne in wenig Öl anbraten, sie sollten nur leicht braun werden. Danach etwas abkühlen lassen, mit der Crème fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und nach Belieben auch ein wenig Knoblauch abschmecken. In die Tartform füllen und bei 200° 20-25 Minuten backen.

Variante: anstelle von Schinkenspeck kann auch Räucherlachs verwendet werden, der muss vorher nicht angebraten werden.



Slow Food® Karlsruhe

4. Apfel-Aprikosen-Brot

Zutaten

- 500 g Äpfel (wir haben Winterrambour verwendet)
- 340 g Mehl
- 1 gehäufter TL Backpulver
- 100 g gehackte Walnüsse
- 100 g Rosinen
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 70 g brauner Zucker
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Prise Salz
- 50 ml Flüssigkeit; entweder Apfelsaft, Milch oder ähnliches

Zubereitung

Die Äpfel schälen und in kleine, dünne Stücke schneiden. Alternativ kann man die Äpfel auch reiben. Am besten nimmt man Äpfel mit viel Geschmack, Auch die Aprikosen in kleine Stücke schneiden.

Mehl und Backpulver vermischen und in eine große Rührschüssel sieben (die Schüssel sollte wirklich groß sein, damit man den Teig gut kneten kann, ohne dass alles herausfällt). Dann die gehackten Walnüssen, Rosinen, Zucker, Zimt und Salz dazugeben und alles ordentlich miteinander mischen. Danach kommen die Äpfel und Aprikosen hinzu.

Nach Bedarf etwas Apfelsaft hinzugeben, bis ein zäher Brotteig entsteht. Hieraus ein Brot oder mehrere Brote formen. Bei zwei etwa gleich großen Broten beträgt die Backzeit ca. 60 min. bei 180°C (Ober-/Unterhitze, vorgeheizt).



Slow Food® Karlsruhe

5. Lachs-Carpaccio mit Apfel-Sesam-Marinade

Zutaten

Marinade 1

- ½ Apfel (Südtiroler Apfe, Granny Smith oder vergleichbarer)
- 3 EL Apfelsaft
- 1 EL Limettensaft
- ½ - 1 EL helle Sojasauce
- ½ EL mildes Salatöl
- ½ El Sesamöl
- ½ EL Sesampaste
- 1 Msp. Schalen-Abrieb von einer unbehandelten Limette
- Chilisalز
- 1 EL eingelegter und klein geschnittener Ingwer

Carpaccio 1

- 175 g (küchenfertig) sehr frisches Lachsfilet
- ½ EL Olivenöl für die Folie

Marinade 2

- 1 Apfel (Südtiroler Apfe, Granny Smith oder vergleichbarer)
- 6 EL Apfelsaft
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- ½ EL Sesampaste
- 1 Msp. Schalen-Abrieb von einer unbehandelten Limette
- Kräutersalz
- 1 EL eingelegter und klein geschnittener Ingwer
-

Carpaccio 2

- 300 g (küchenfertig) sehr frisches Lachsfilet
- 1 EL Olivenöl für die Folie



Slow Food® Karlsruhe

Zubereitung

Marinade:

Apfelsaft, Limettensaft, Sesampaste, Limettenabrieb in einen hohen Rührbecher geben. Olivenöl mit dem Stabmixer unterrühren und mit Kräutersalz würzen. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Ingwer in die Marinade rühren.

Carpaccio:

Den Lachs in dünne Scheiben schneiden und zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie dünn klopfen. Die Lachsscheiben leicht überlappend auf Tellern auslegen und mit der Marinade beträufeln. Das Lachscarpaccio nach Belieben mit Korianderblättern oder Kerbel garnieren



Slow Food® Karlsruhe

6. Apfel-Crumble mit Vanilleeis

Zutaten

- 5 grüne Äpfel
- 100 g Sultaninen
- 2 EL brauner Zucker
- ½ TL Zimt
- Saft von 1 Zitrone

Für die Streusel:

- 150 g zimmerwarme Butter
- 200 g Mehl
- 120 g Zucker

Zubereitung

Die Äpfel schälen und anschließend achteln. Die Achtel mit dem Zitronensaft und den übrigen Zutaten mischen. Etwas ruhen lassen.

Für die Streusel Butter, Mehl und Zucker in eine Schüssel geben und so lange mit den Händen zerreiben, bis die Streusel entstanden sind.

Eine passende Auflaufform oder Backform einfetten. Die beiseite gestellten Äpfel mit dem entstandenen Saft darin verteilen und so mit den Streuseln bedecken, dass die Äpfel nicht mehr sichtbar sind.

In den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben und so lange backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Bevorzugt mit einer Kugel Vanilleeis genießen. Ist aber auch ohne das Eis ein Genuss.



Slow Food® Karlsruhe

7. Apfel-Zwiebel-Tee

Dieses Rezept ist ein gutes Hausmittel gegen Husten und Erkältung.

Zutaten

- 3 grosse Zwiebeln
- 3 Äpfel
- 4 L Wasser
- Eventuell Honig nach eigenem Geschmack

Zubereitung

Zuerst die Zwiebeln schälen und vierteln und in einen Topf mit den 4 Liter Wasser geben, dann die Äpfel waschen, ebenfalls vierteln und auch mit zu dem Wasser hinzugeben. Das ganze zum Kochen bringen und 20 min Kochen lassen, dann von der Herdplatte nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.
Wenn man den Tee ausschenkt (natürlich nur den Tee/ohne Apfel oder Zwiebelstücke) kann man zur Süßung noch Honig hinzugeben, was den Husten mit lindert.