



## APFELTORTE

### Teig

100 g Butter, weich  
100 g Zucker  
2 Eier

zusammen schaumig rühren

200 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz

dazugeben und zu einem streichfähigen Teig zusammenfügen  
Den Teig in einer eingefetteten, oder mit Backpapier ausgelegten Springform verstreichen und am Rand ca. 4 cm hinaufziehen

### Füllung

100 g Butter, weich  
100 g Zucker  
3 Eier

zusammen schaumig rühren

600-800 g Äpfel

schälen und mit der Röstiraffel dazu raffeln

1-2 EL Zitronensaft

zufügen und alles gut mischen  
Füllung auf den Tortenboden verteilen und bei 180°C, zweitunterste Rille ca. 65 Minuten backen.



## ROHE APFELCRÈME

Für 4 Personen

200 g Halbfettquark  
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft  
40 g Zucker

Alle Zutaten verrühren

400 g Äpfel, geschält, halbiert, Kerngehäuse entfernt

Äpfel an der Bircher- oder Julienne raffel dazu reiben, sofort mischen.

1.8 dl Vollrahm, steif geschlagen

Darunter ziehen  
In Dessertgläsern anrichten

## APFELSCHALEN-TEE

Zubereitung 20-30 Minuten

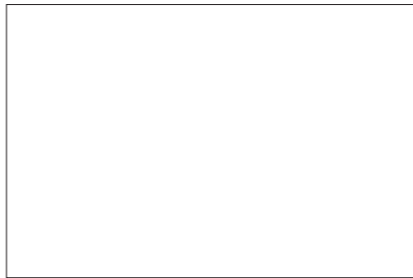
4 EL Apfelschalen frisch (oder 6 EL getrocknet)  
1 Liter kaltes Wasser  
1 Zimtstange

Apfelschalen und Zimtstange im kalten Wasser aufsetzen  
Alles zusammen aufkochen und 10 Minuten kochen lassen

Nach Belieben Zitrone, Zucker oder Honig

Tee verfeinern  
Warm oder kalt trinken

Frisch gepflückt direkt von Ihrem Apfelproduzenten:



Fotos: Strickhof, SOV, fotografie.to



Schweiz. Natürlich.

zueri-obst.ch / 2015 · HP · & E. Meier Werbegrafik Bern



# ÄPFEL

## DER APFEL IST:

- Voller Energie
- Ein «Wachmacher» für die Gehirnzellen
- Reich an Vitaminen und Mineralstoffen
- Durststillend
- Von Natur aus umweltfreundlich verpackt
- Ein traditionelles Hausmittel gegen verschiedene Beschwerden

## DER APFEL GEHÖRT ZUM KERNOBST UND IST BOTANISCH GESEHEN EIN ROSENGEWÄCHS

Dank unzähligen verschiedenen Sorten und den guten Lagertechniken gibt es das ganze Jahr hindurch frische Schweizer Äpfel. Sie gehören in der Schweiz zu den beliebtesten Früchten und eignen sich ideal als Zwischenmahlzeit, sind aber auch als Saft oder Mus sehr schmackhaft.

## SORTEN

Mehrere 100 verschiedene Apfelsorten reifen jährlich in der Schweiz. Eine wirtschaftliche Bedeutung haben jedoch nur einige Dutzend Sorten. Heute werden nicht nur Äpfel gezüchtet die schmecken, sondern vor allem auch solche, die robust gegen Krankheiten wie Schorf, Mehltau oder Feuerbrand sind.

Beim Obstproduzenten in Ihrer Nähe entdecken Sie bestimmt einige Sorten, die beim Grossverteiler nicht erhältlich sind. Eine Sorten-Übersicht ist unter [www.swissfruit.ch/apfelsorten](http://www.swissfruit.ch/apfelsorten) zu finden.

## APFELANBAU IN DER SCHWEIZ

6300 Hektar Obstkulturen werden in der Schweiz gepflegt, davon über 3800 ha Apfelanlagen. Im Kanton Zürich werden auf einer Fläche von 170 ha Äpfel angebaut, die Hälfte davon unter Hagelnetzen. Der Pro-Kopf-Konsum liegt bei über 17 Kilo pro Jahr.

## WARUM WERDEN AUFGESCHNITTENE ÄPFEL BRAUN?

Äpfel, aber auch andere Früchte und auch einige Gemüsearten, enthalten ein Enzym (Polyphenoloxidase) das bestimmte Inhaltsstoffe (Phenole) braun verfärbt, sobald Sauerstoff dazukommt. Diesen Prozess nennt man Oxydation. Je nach Sorte verläuft der Prozess schneller oder langsamer. Das Bräunungsenzym erträgt allerdings weder Hitze noch Säure noch Alkohol. Die Bräunung des Apfelschnittes lässt sich verlangsamen, wenn man die Schnittfläche mit Zitronensaft beträufelt.



## APFEL-HÖCKLI

Ein weiches, feuchtes Gebäck zum Zvieri oder als Wander-Verpflegung. Für 80-90 Stück

125 g Butter, weich  
1 Msp. Salz  
225 g Zucker  
1 Ei  
2 EL Milch

200 g Äpfel, geschält,  
fein gewürfelt  
150 g Dörräpfel, fein  
gewürfelt  
1 Zitrone, abgeriebene  
Schale  
150 g gemahlene  
Haselnüsse  
225 g Mehl  
1 TL Backpulver

Für den Teig Butter rühren bis sich Spitzchen bilden. Salz, Zucker, Ei und Milch zugeben, rühren, bis die Masse hell ist.

Äpfel, Dörräpfel, Zitronenschale und Nüsse darunter rühren.

Mehl und Backpulver mischen, dazusieben, sorgfältig darunter mischen. Mit 2 Teelöffeln baumnussgrosse Häufchen formen, auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 10-12 Minuten backen.

Höckli leicht ausgekühlt mit Puderzucker bestäuben.

Ausgekühlt gut verschlossen in einer Dose aufbewahren. Haltbarkeit: 1 Woche

## APFEL CAMEMBERT-SCHNITTEN für 4 Personen

4 Scheiben Ruchbrot  
Butter  
ca. 1 dl Milch

½ Camembert (200 g),  
fliessend  
3-4 EL Rahm  
2 Äpfel  
Pfeffer, Salz,  
ev. Streuwürze

### Tipp

Mit Salat serviert ergeben die Schnitten ein feines Nachtessen.

## ÄPFEL ALS KÖSTLICHE MENU-BEGLEITER

- Halbe Äpfel gefüllt mit Johannisbeergelee oder Preiselbeeren
- Apfelstücke anstatt Brot zum Fondue
- In feinen Schnitten in einem Geschnetzelten
- in Gemüse-Suppen
- Apfelkompott zu Blut- und Leberwürsten
- Apfelschnitze im Rotkraut mitgekocht

Unterseite der Brotscheiben mit wenig Butter bestreichen, Oberseite in Milch tunken. Brotscheiben mit der bebutterten Seite nach unten auf ein Blech setzen.

Camembert mit einer Gabel fein zerdrücken. Rahm dazugeben und mischen. Die Äpfel mit der Röstiraffel dazuraffeln, gut würzen. Alle Zutaten sehr gut miteinander mischen.

1-1½ cm dick auf die Brotscheiben streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 Minuten backen.

