

Apfel-Crisp

Für acht Personen:

1 kg mürbe Äpfel (Boskop)	1 El Zitronensaft	150 g Haferflocken
1 Tl Zimt	50 g Butter	50 g Honig
2 El Sonnenblumenkerne		

Äpfel schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden, in eine mit Fett ausgepinselte Auflaufform schichten und den Zitronensaft darüber träufeln.

Haferflocken, Zimt, Butter und Honig mit einer Gabel vermischen und über die geschichteten Äpfel krümeln.

Mit den Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen und bei etwa 175 Grad 30 bis 40 Minuten backen.

Warm servieren. Dazu passt Vanillesauce, Vanilleeis oder auch ein Vanillelikör.

Tipps:

Hier ein althergebrachtes Eintopfgericht aus Großmutter's Kochbuch: Himmel und Erde. Es besteht zur Hälfte aus mehligem, gewürfeltem Kartoffeln und in Stücke geschnittenen Äpfeln. Gekocht wird es mit etwas Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer. Zum Anrichten gebräunte Zwiebeln darüber geben. Fertig!

Apfelkompott schmeckt nicht nur süß zum Kartoffelpuffer. Sehr lecker ist eine Mischung mit gehackten Zwiebeln und frisch geriebenem Ingwer, gewürzt mit Salz, ein wenig Curry und Chili. Stärker eingekocht wird aus diesem exotischen Kompott ein so genanntes Chutney, das Sie einwecken und nach Belieben zu Kurzgebratenem, speziell zu Lammfleisch servieren können.

Wichtige gesund erhaltende sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Phenolsäuren) stecken im Apfel vor allem in und direkt unter der Schale. Essen Sie die Früchte deshalb möglichst oft ungeschält. Vorher sollten Sie sie aber warm abwaschen und gründlich abreiben, um eventuelle Schadstoffe zu entfernen.

test November 2001