



netzwerk
streuobstwiesenschutz
.nrw



STREUOBST IN ALLER MUNDE

REZEPTESAMMLUNG

NABU Streuobstexperten

Landesfachausschuss (LFA) Obstwiesenschutz:
Franz-Wilhelm Ingenhorst, E-Mail: ingenhorst@nabu-wesel.org

Impressum

Herausgeber:

NABU Nordrhein-Westfalen, Helmholtzstr. 19, 40215 Düsseldorf
Telefon 0211 159251-0, E-Mail: info@nabu-nrw.de, www.nrw.nabu.de

Redaktion: Sarah Sherwin-Holstein, Leonie Rauch, Lena Hölzer

Fotos Titel:

Lars Welding

Rezeptideen:

Ruth Deckers und NABU Streuobst-Community

Stand:

April 2025

Gestaltung:

STOCKwerk1 – Büro für Werbung und Design, Nicole Stock

Förderer & Kooperationspartner des Projekts „Netzwerk Streuobstwiesenschutz.NRW“:

Ministerium für Umwelt,
Naturschutz und Verkehr
des Landes Nordrhein-Westfalen



VORWORT



Foto: Alexandra Kowitzke

Liebe Streuobstfreund*innen,

die Köstliche von Charneux, Dülmener Rosenapfel und Paderborner Seidenhemdchen klingen verlockend und lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen – doch wie viele Menschen kennen diese Obstsorten noch?

Streuobstwiesen sind seit jeher bei uns in NRW genutzt worden. Viele Streuobstwiesen haben die Bürger*innen mit Obst versorgt. Sie gehören schon seit Jahrhunderten zu unserer Kulturlandschaft und sind gleichzeitig ein wichtiger Lebensraum für gefährdete Tierarten wie zum Beispiel den Steinkauz und den Siebenschläfer.

Durch die Konzentration auf intensiv gepflegte Niederstamm-Plantagen, die Umwandlung von Streuobstwiesen in intensiv bewirtschaftete landwirtschaftliche Flächen und der immer größer werdende Flächenverlust durch Verkehrsflächen, Wohn- und Gewerbegebiete sind die Streuobstbestände in NRW gefährdet.

Wie können wir Streuobstwiesen schützen? Ein wichtiger Aspekt für den Erhalt der Streuobstwiesen ist neben der Neuanlage und insbesondere der Pflege der bestehenden Bestände auch die Nutzung der Obstbäume. Durch den Kauf und der Verwendung von Streuobst, leisten Sie einen wertvollen Beitrag zum Schutz der Streuobstwiesen. Dies fördert nicht nur die Lebensräume für Tiere und Pflanzen, sondern bewahrt auch historisches Kulturgut und die Vielfalt der Streuobstsorten.

Im Juli 2023 haben wir im Rahmen des Projekts „Netzwerk Streuobstwiesenschutz.NRW“ die Bevölkerung dazu aufgerufen, uns Rezepte für Speisen, bei denen Obst von Streuobstwiesen verwendet wird, zuzuschicken. Einige sind diesem Aufruf gefolgt und haben uns köstliche Rezepte eingereicht.

Tauchen Sie mit dieser Broschüre in den Genuss der alten Obstsorten ein und lassen Sie sich inspirieren von den modernen Rezepten, die wir mit diesen Früchten zaubern können.

Sind Sie experimentierfreudig? So kosten Sie doch mal Kimchi mit Kirschen. Wenn Sie es lieber klassisch mögen dann ist der Apfelkuchen genau das Richtige für Sie.

Erleben Sie den Naturschutz mit allen Sinnen. Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Dr. Heide Naderer

Vorsitzende NABU NRW

INHALT

VORSPEISEN

- 05 Feldsalat mit karamellisierten Birnen und Walnüssen
- 07 Rote-Beete-Salat mit Zwetschgen
- 09 Flammkuchen mit Feta und Birne

HAUPTSPEISEN

- 11 Kirsch-Zwiebelkuchen
- 13 Kartoffelknödel mit Zwetschgenragout
- 15 Herzhafter Mirabellen-Kürbisstrudel mit Walnüssen
- 17 Kimchi mit Kirschen und Rotkohl
- 19 Kartoffel-Apfel-Rösti mit herzhafter Kirschsoße

KUCHEN, DESSERTS UND SNACKS

- 21 Birnen-Walnusstarte
- 23 Bunte Streuobst-Galette
- 25 Apfel-Zimt Nicecream
- 27 Einfacher Apfelkuchen
- 29 Gebackene Quitten
- 31 Bratapfel-Marmelade
- 33 Quittenbrot
- 35 Käsekuchen mit Zwetschgen
- 37 Linzer Kuchen mit Zwetschgenmus
- 39 Gefüllte Grießknödel mit Mirabellen und Marzipan
- 41 Tiramisu mit Kirschen
- 43 BBQ-Kirsch-Ketchup
- 45 Birnen im Blätterteigmantel
- 47 Quittenkekse mit Quittenmarmelade
- 49 Karamellisiertes Quittenchutney
- 51 Apfel-Walnussbrot

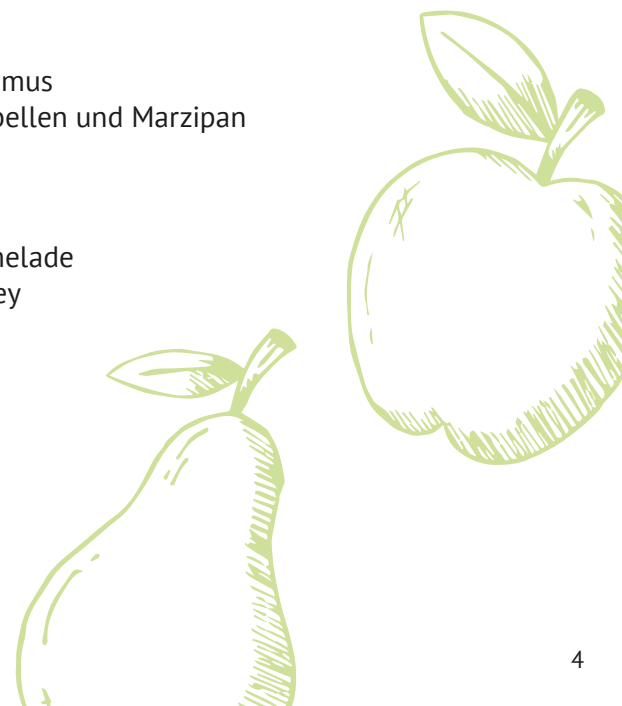




Foto: Lars Welding

Zutaten:

Für den Salat:

- 2 reife Birnen
(Sorte „Köstliche von Charneux“)
- 80 g Walnusskerne
- 100 g Feldsalat
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Margarine

Für die Vinaigrette:

- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamicoessig
- 1 Schuss Agavendicksaft
- 1-2 TL Senf
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

FELDSALAT MIT KARAMELLISIERTEN BIRNEN UND WALNÜSSEN

Dieser herbstliche Feldsalat mit karamellisierten Birnen und gerösteten Walnusskernen ist eine wahre Gaumenfreude. Die süßen Birnen der Sorte „Köstliche von Charneux“ harmonieren perfekt mit dem knackigen Feldsalat und den nussigen Walnüssen. Eine Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamicoessig, Agavendicksaft und Senf rundet das Geschmackserlebnis ab und verleiht dem Salat eine feine Würze. Ob als Vorspeise oder leichte Hauptspeise – dieser Salat ist nicht nur optisch ein Highlight, sondern auch geschmacklich ein echter Genuss.

So wird's gemacht:

Für den Salat:

Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Birnen je in 8 Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend Margarine in einer großen Pfanne schmelzen lassen, die Birnenspalten hinzugeben und mit 1 EL Puderzucker bestäuben. Die Birnen bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden karamellisieren.

Für die Vinaigrette:

Olivenöl mit Balsamicoessig, Agavendicksaft und Senf, Salz, Pfeffer und getrockneten Thymian verquirlen. Den Feldsalat mit den Birnen und den gerösteten Walnusskernen anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.

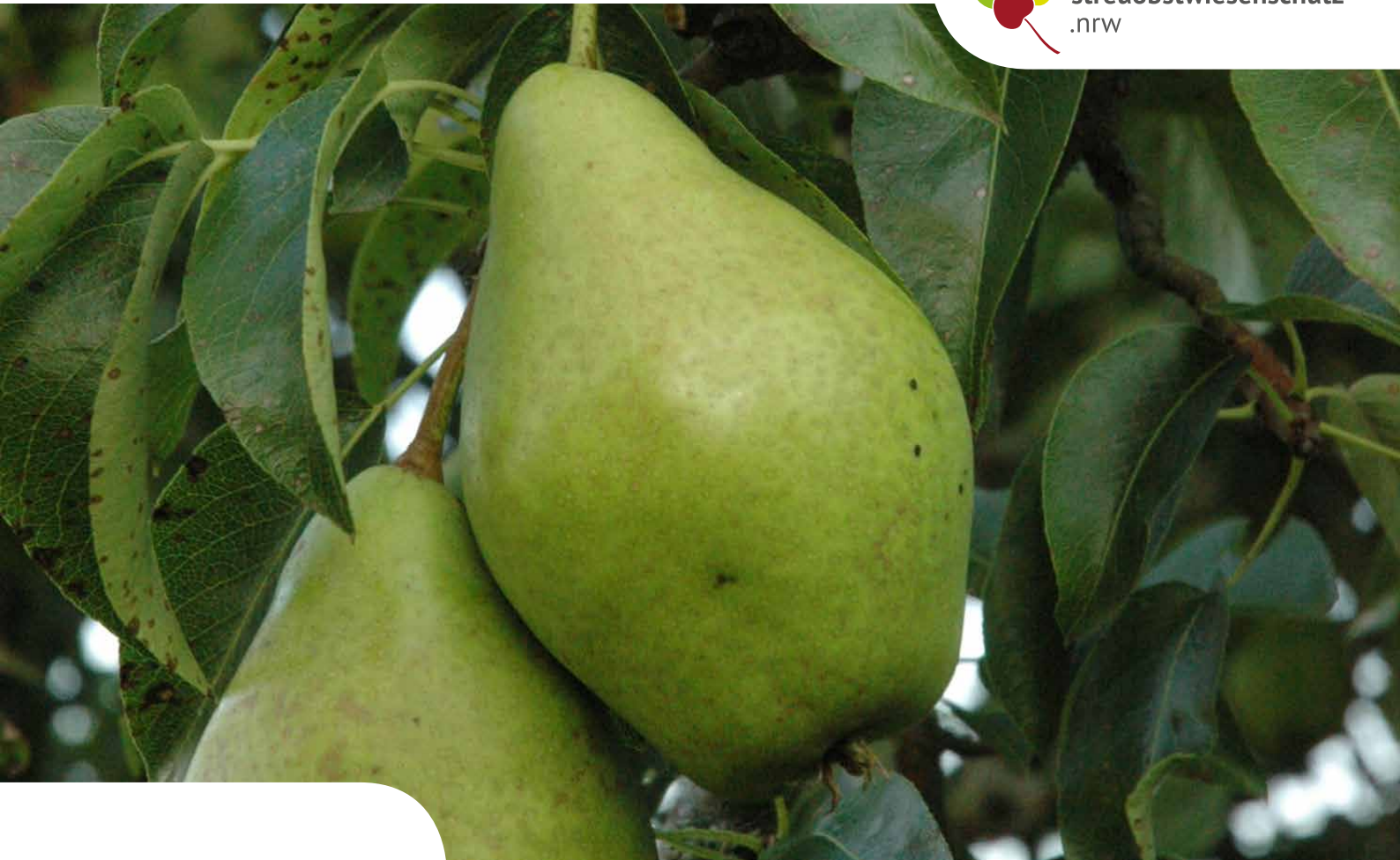


Foto: Hans-Joachim Bannier

KÖSTLICHE VON CHARNEUX

Die Birne ist mittelgroß bis groß, schlank birnenförmig. Das Fruchtfleisch ist saftig, feinwürzig und schmelzend. Die Früchte sollten von Mitte bis Ende September hart geerntet werden und nicht zu spät gepflückt werden. Nach etwa 14 Tagen sind sie genussreif und danach ca. 3-4 Wochen kühl lagerfähig. Die Birne wird gerne in Obstsalaten verwendet, ist aber auch zum Einkochen, Dörren oder für Saft empfehlenswert.



*Lebensraum für Tiere:
ein Tagpfauenauge*

Foto: Oscar Klose



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Lars Welding

Zutaten:

500 g Rote Beete
100 g Knollensellerie
30 g Haselnüsse
6 EL Rapsöl
2 EL Apfelessig
1 EL Süße
(Apfeldicksaft, Honig oder Zucker)
100 g Zwetschgen
(Sorte „Bühler Frühzwetschge“) oder
Pflaumen (Sorte „Pflaume The Czar“)
10 g Zucker
1 Zweig Thymian
1 Blatt Lorbeer

ROTE-BEETE-SALAT MIT ZWETSCHGEN

Der Rote-Beete-Salat mit Zwetschgen ist eine köstliche und farbenfrohe Kombination, die nicht nur das Auge erfreut, sondern auch den Gaumen verwöhnt. Die erdige Süße der Roten Beete harmoniert perfekt mit der fruchtigen Frische der Zwetschgen, was diesem Salat eine besondere Note verleiht. Angereichert mit dem nussigen Aroma der Haselnuss und einem spritzigen Dressing wird dieser Salat zu einer gesunden und schmackhaften Beilage oder einem leichten Hauptgericht. Ideal für den Herbst, wenn die Zwetschgen in voller Pracht reifen, ist dieser Salat nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch eine wahre Vitaminbombe. Lassen Sie sich von dieser kreativen Kombination inspirieren und entdecken Sie, wie vielseitig und lecker saisonales Gemüse und Obst sein können!

So wird's gemacht:

Rote Beete und Sellerie schälen und fein schneiden oder hobeln.

Haselnüsse ohne Öl in der Pfanne rösten, bis sie duften und beiseitestellen.

Aus Öl, Essig, Süße ein Dressing herstellen und mit der Roten Beete und der Sellerie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwetschgen vierteln und vom Stein befreien, Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren. Danach Thymian, Lorbeer und Zwetschgen zum Karamell geben und 2-3 EL Wasser zugeben. Die Zwetschgen darin gar ziehen lassen.

Den Salat anrichten.

Zwetschgen drüber geben und zum Schluss mit den Haselnüssen bestreuen.

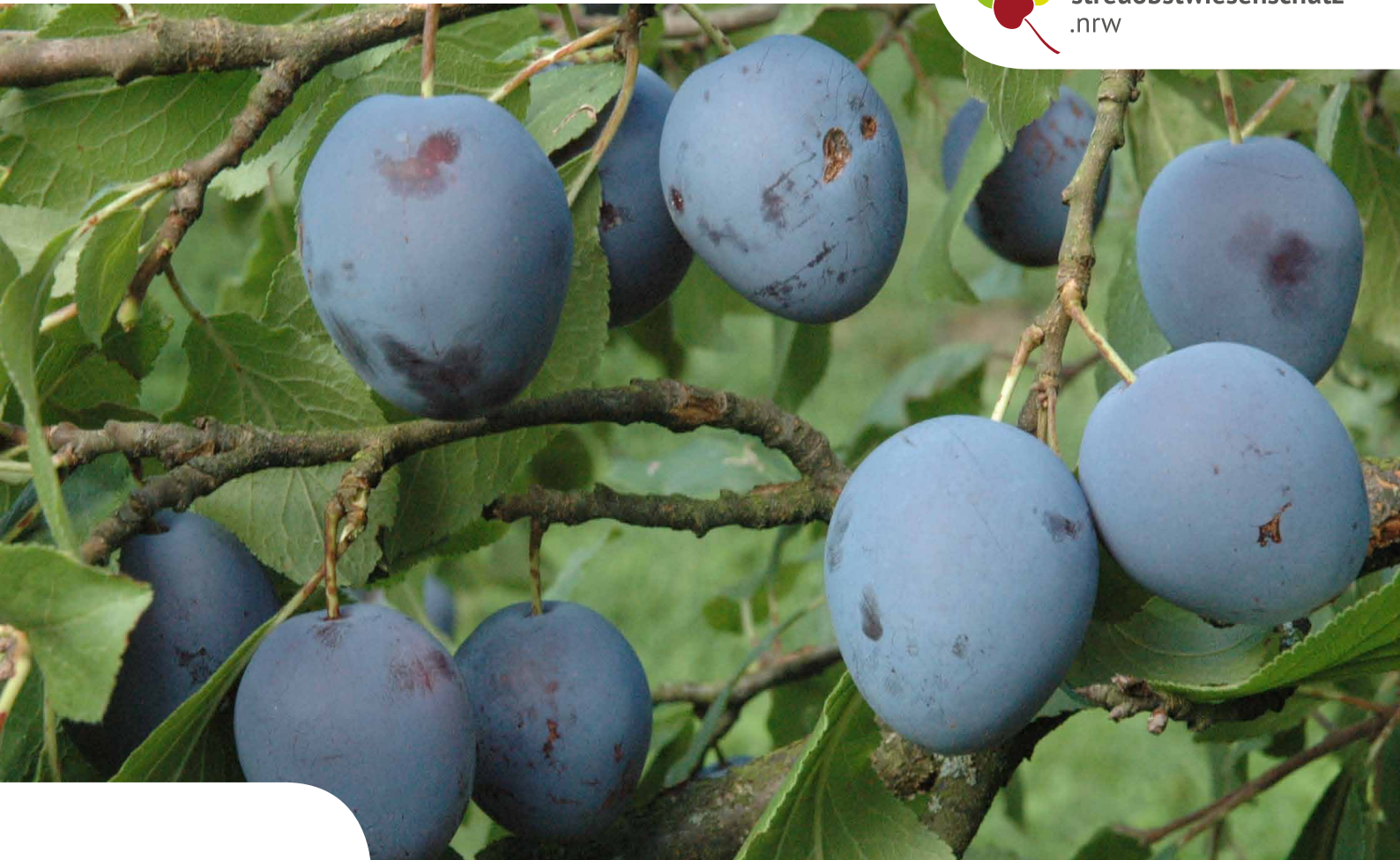


Foto: Hans-Joachim Bannier

BÜHLER FRÜHZWETSCHGE

Die Bühler Frühzwetschge wird in der Regel von Mitte bis Ende August geerntet. Die ovalen bis rundlichen Früchte haben eine tiefviolette bis blaue, glänzende Schale und saftiges, gelbliches Fruchtfleisch, das eine harmonische Balance aus Süße und feiner Säure bietet.

In der Küche eignet sich die Bühler Frühzwetschge hervorragend für den Frischverzehr, in Desserts, Marmeladen und Kompott. Sie verleiht auch herzhaften Gerichten, wie Fleischgerichten oder Salaten, eine fruchtige Note und wird gerne für die Herstellung von Schnäpsen und Likören verwendet.

Zwetschge oder Pflaume? Die Zwetschge wird oft als eine Unterart oder Varietät der Pflaume betrachtet, was die enge botanische Verwandtschaft zwischen den beiden zeigt. Beide gehören zur gleichen Gattung (*Prunus*) und teilen viele ähnliche Merkmale, unterscheiden sich jedoch in Form, Geschmack und Verwendung.



Foto: Lars Welding

Zutaten:

Für den Teig:

500 g Dinkelmehl
1 TL Salz
3 EL Olivenöl
1 Packung frische Hefe
300 ml Wasser
etwas Muskatnuss

Für den Belag:

300 g Creme vega
6 EL Pflanzendrink
4 Birnen (Sorte „Gräfin von Paris“)
½ Zitronensaft (einer halben Zitrone)
100 g Walnüsse
nach Geschmack Salz + Pfeffer
4 Zweige Rosmarin
6 Zweige Thymian
100 g Feta (oder vegane Alternative)
2 Knoblauchzehen
nach Geschmack Ahornsirup
1 Bund Rucola

FLAMMKUCHEN MIT FETA UND BIRNE

So wird's gemacht:

Für den Teig:

Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen und eine Kuhle formen. Frische Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und die Hefemischung in die Kuhle gießen, dann mit dem Mehl vermischen.

Olivenöl dazugeben und ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in einer mit einem feuchten Handtuch bedeckten Schüssel für 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Für den Belag:

Die Birnen in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Feta abtropfen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Den Rucola waschen und trocknen. Creme Vega in einer Schüssel mit 6 EL Pflanzendrink vermischen. Die Creme mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einem Schuss Ahornsirup sowie einem Viertel des geschnittenen Knoblauchs würzen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Teig halbieren und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen ausrollen, mit der Creme bestreichen und abschließend mit den Birnen, Feta, Knoblauch, Rosmarin und Thymian belegen.

Den Flammkuchen 12 Minuten bei 220°C backen. Die Walnüsse hacken und nach 5 Minuten über den Flammkuchen streuen und im Ofen rösten lassen. Anschließend den frischen Rucola darüber verteilen und servieren.



Foto: Hans-Joachim Bannier

GRÄFIN VON PARIS

Die Früchte haben die typisch längliche Birnenform. Das Fruchtfleisch ist schmelzend und saftig. Im Mund entfaltet sich ein fein würziger, süßer Geschmack mit einem Hauch von Säure.

Die Birnen sind ab Anfang November pflückreif und nach 4 bis 6 Wochen Lagerung genussreif. Die Gräfin von Paris ist eine der wenigen Birnensorten, die gut bis Ende Januar (eventuell auch darüber hinaus) gelagert werden können und dabei immer noch gut schmecken. Die Birnen können in der Küche vielseitig genutzt werden. Sie eignen sich für die Herstellung von Säften oder Süßspeisen als auch zur Konservierung durch Einkochen oder Dörren.



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Lars Welding

Zutaten:

Für den Teig:

250 g Dinkelmehl
(oder glutenfreies Mehl)
3,5 g Trockenhefe (1/2 Packung)
oder ¼ Würfel frische Hefe
1 TL Salz
1 Prise Zucker
160 ml lauwarmes Wasser
2 EL Rapsöl

Für die Füllung:

900 g rote Zwiebeln
150 g Kirschen (Sorte „Schneiders
Späte Korpelkirsche“)
150 g Sauerkirschkonfitüre
125 g Räuchertofu
200 ml Pflanzensahne
100 g Reibekäse (vegan)
2 EL Rapsöl
1 Zweig Rosmarin
1 EL Apfelessig
1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer

Für das Topping:

150 g Feta (oder vegane Alternative)
1 rote Zwiebel

KIRSCH-ZWIEBELKUCHEN

So wird's gemacht:

Für den Teig:

Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel miteinander vermischen und in der Mitte eine Kuhle formen. Wasser und Öl in die Kuhle gießen und alles miteinander vermengen. Dann für ca. 5 Minuten kneten und anschließend mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung:

Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden und den Rosmarin hacken. Zwiebel in heißem Öl glasig dünsten und nach 2-3 Minuten den Rosmarin hinzugeben. Anschließend die Sauerkirschkonfitüre hinzugeben, leicht karamellisieren lassen und mit Apfelessig ablöschen. Dann die Kirschen hinzugeben und solange einkochen lassen, bis nur wenig Flüssigkeit übrig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer separaten Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten 2-3 Minuten goldbraun anbraten und anschließend zu der Zwiebelkirschmischung hinzugeben. Sojasahne und Käse hinzugeben und alles gut vermengen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eine 26 cm Springform einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 35 cm runden Kreis ausrollen und in die Form legen, sodass ein ca 5 cm hoher Rand entsteht. Die Zwiebel-Füllung auf den Hefeteigboden geben und gleichmäßig verteilen. Eine rote Zwiebel in spalten schneiden und roh über dem Zwiebelkuchen verteilen. Den Feta in kleine Würfel schneiden oder bröseln und über den Zwiebelkuchen streuen. Diesen für ca. 35 Minuten backen.

Den Zwiebelkuchen abkühlen lassen, bevor er angeschnitten wird.

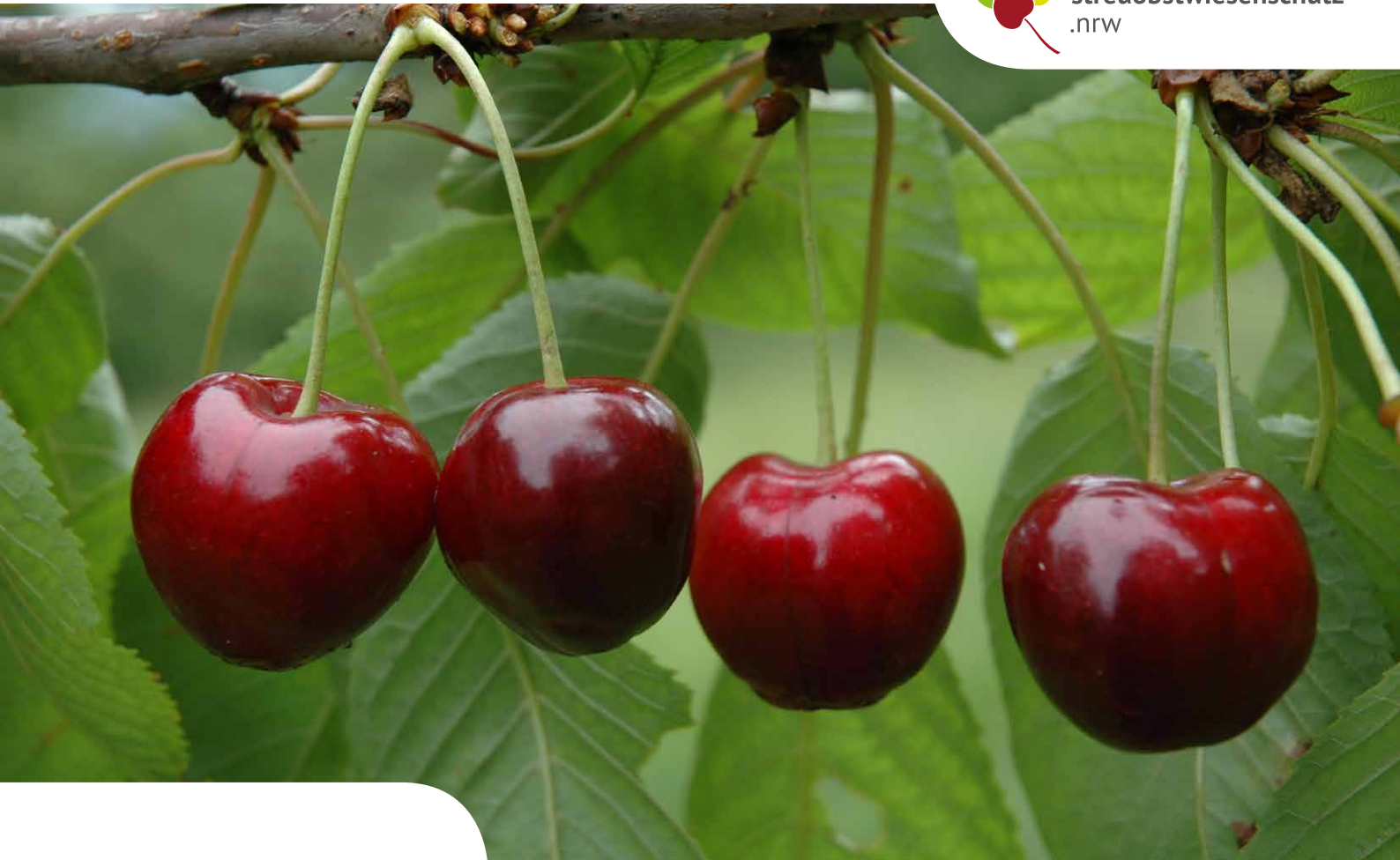


Foto: Hans-Joachim Bannier

SCHNEIDERS SPÄTE KNORPELKIRSCH

Die Früchte sind groß, dunkelrot und von fester, knackiger Textur (daher der Name „Knorpelkirsche“). Sie schmecken saftig und süß und haben eine feine, aromatische Würze. Zwischen Mitte Juli und Anfang August können die Kirschen geerntet werden.

Die Kirschen werden gerne als Belag für Torten und Kuchen oder zum Einkochen von Marmeladen und Gelees verwendet. Köstlich schmecken sie auch in Desserts mit Joghurt oder Eis.



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Lars Welding

Zutaten:

Für 8 kleine Knödel:

1 kg gekochte Pellkartoffeln
vom Vortag
1 TL Salz
100 g Hartweizengrieß
100 g Mehl
50 g Speisestärke
60 g Margarine
8 TL Zwetschgenmus
8 Zwetschgen (Sorte „Hauszwetsche“)

Für das Ragout:

500 g Zwetschgen
(Sorte „Hauszwetsche“)
2 EL Puderzucker
200 ml roter Traubensaft
1 Zimtstange
2 Nelken
1 EL Speisestärke

KARTOFFELKNÖDEL MIT ZWETSCHGENRAGOUT

So wird's gemacht:

Für das Ragout:

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Den Puderzucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren. Langsam den Traubensaft hinzugießen und so lange rühren, bis sich das Karamell gelöst hat. Zwetschgen, Zimtstange und Nelken dazugeben und 5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und das Ragout damit binden. Abkühlen lassen, Zimtstangen und Nelken entfernen.

Für die Kartoffelknödel:

Die Kartoffeln pellen, reiben oder durch eine Kartoffelpresse drücken und Salz unterrühren. Kartoffeln mit Mehl, Grieß, Stärke und 40 g Margarine zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Zwetschgen halb einschneiden und die Kerne entfernen. Stattdessen mit je etwa 1 TL Pflaumenmus füllen. Mit angefeuchteten Händen 8 kleine Teiglinge formen und in die Mitte eine gefüllte Zwetschge geben und die Knödel gleichmäßig formen.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Umrühren, sodass ein Strudel entsteht und die Knödel sofort nach und nach ins Wasser geben – so bleiben sie in Bewegung und können nicht am Topfboden ankleben. Hitze herunterstellen, sodass das Wasser nur noch siedet, aber nicht mehr sprudelnd kocht. Zwetschgenknödel 10-15 Minuten ziehen lassen, bis sich die Oberfläche fest anfühlt oder sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen.

Die restliche Margarine in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen. Die Knödel auf dem Ragout anrichten und mit Margarine beträufeln.



Foto: Hans-Joachim Bannier

HAUSZWETSCHEN

Die Früchte der Hauszwetsche sind mittelgroß und dunkelviolettblau, mit orangefarbenem Fruchtfleisch, das einen schönen Kontrast zur Schale bietet. Das Fruchtfleisch lässt sich gut vom Stein lösen und entfaltet im Mund einen aromatischen süßsäuerlichen, leicht herben Geschmack. Ab September bis Oktober können die Früchte gepflückt werden.

Die Hauszwetsche ist vielseitig verwendbar und eignet sich hervorragend zum Frischverzehr sowie zur Verarbeitung zu Kuchen, Marmeladen und Kompott.



*Lebensraum für Tiere:
Siebenschläfer*

Foto: Hans-Martin Kochanek



Foto: Hans-Joachim Bannier

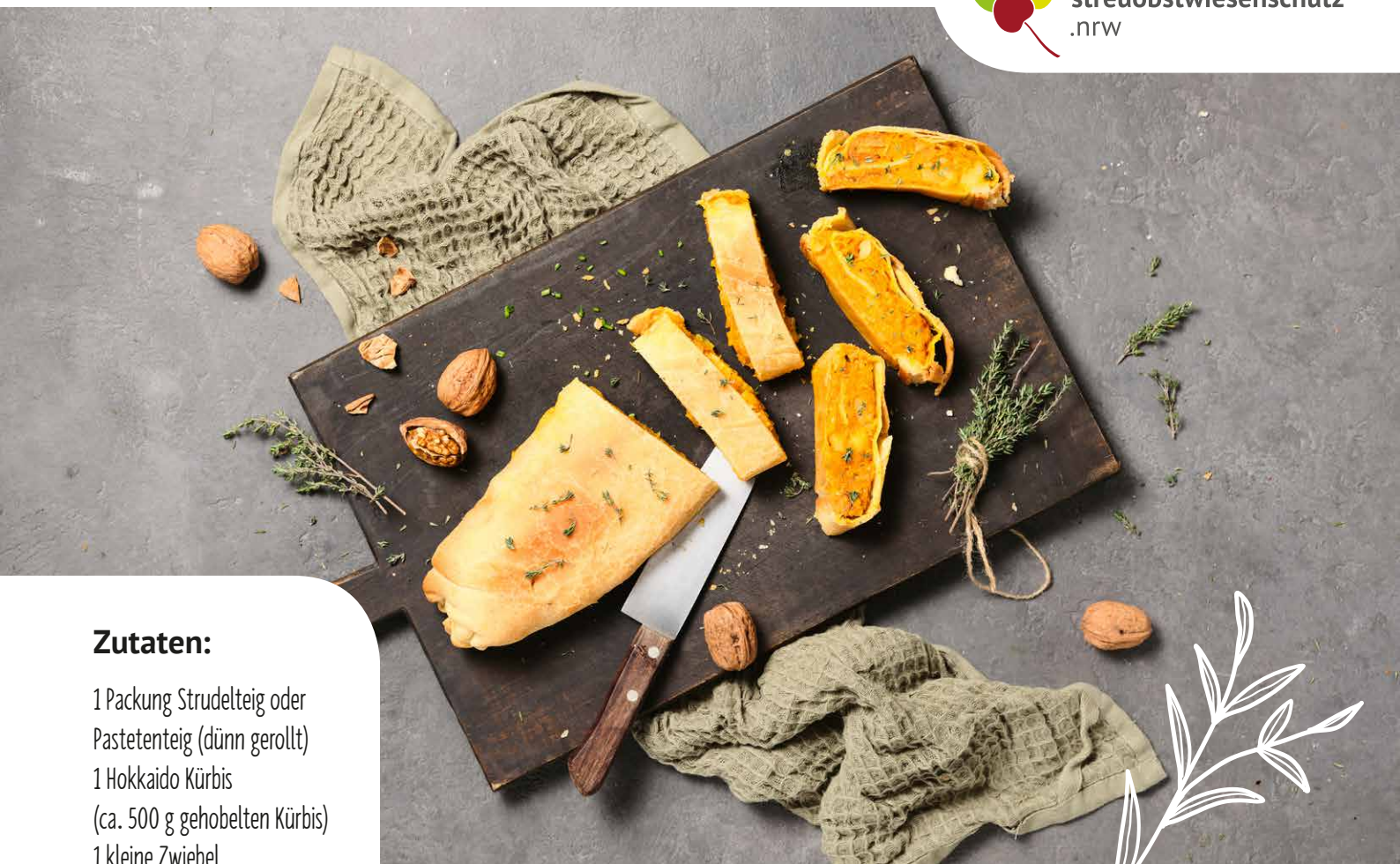


Foto: Lars Welding

Zutaten:

1 Packung Strudelteig oder
Pastetenteig (dünn gerollt)
1 Hokkaido Kürbis
(ca. 500 g gehobelten Kürbis)
1 kleine Zwiebel
200 g Mirabellen ohne Kern
(Sorte „Mirabelle von Nancy“)
1 große gekochte Kartoffel
(zerdrückt)
100 g Walnüsse grob gehackt
(ohne Schale)
Currypulver oder
Gewürze deiner Wahl
½ TL Thymian
Salz
Pfeffer
Butter oder buttriges Öl
zum Bestreichen

HERZHAFTER MIRABELLEN-KÜRBIS- STRUDEL MIT WALNÜSSEN

Dieser köstliche Strudel vereint die süße Frische der Mirabellen mit dem nussigen Geschmack des Hokkaido-Kürbisses und der knackigen Textur von Walnüssen. Die Kombination aus fruchtigen und herzhaften Aromen sorgt für ein einzigartiges Geschmackserlebnis, das sowohl als Hauptgericht als auch als raffinierte Vorspeise begeistert. Der zarte Strudelteig umhüllt die aromatische Füllung und sorgt für einen perfekten Biss. Ideal für herbstliche Dinnerpartys oder gemütliche Familienessen – dieser Strudel bringt eine wunderbare Abwechslung auf den Tisch und lässt die Aromen der Saison erstrahlen.

So wird's gemacht:

Den Kürbis vom Kerngehäuse befreien und raspeln, die Zwiebel fein schneiden. Die Mirabellen in Würfel schneiden. Walnüsse von der Schale befreien und grob hacken.

Alle Zutaten in einen Topf geben und mit Curry, Thymian und Salz abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Pfeffer zugeben. Das Ganze ca. 5-8 Minuten in wenig Öl anbraten, bis die Masse halb gar ist.

Den Teig auf ein Geschirrtuch legen und mit flüssiger Butter oder Öl bestreichen. Die Masse auf dem Teig verteilen und einen Rand von je 3-4 cm frei lassen. Das Ganze einrollen, auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Öl bestreichen. Bei 200 °C 20-25 Minuten backen.

Warm mit Schmand oder Quark servieren.



Foto: Hans-Joachim Bannier

MIRABELLE VON NANCY

Die Früchte der Mirabelle von Nancy erreichen Anfang September ihre Vollreife. Sie zeichnen sich durch ihre gelbe Färbung sowohl in der Schale als auch im Inneren aus. Der Geschmack ist süß und wird von einem angenehm würzigen Aroma ergänzt. Sie lässt sich besonders gut konservieren. Die Verwendung der Mirabelle ist vielfältig. Sie eignet sich hervorragend zum Frischverzehr, kann aber auch in der Küche vielseitig eingesetzt werden.

In Desserts oder Marmeladen entfaltet sie ihr volles Aroma. Darüber hinaus wird die Mirabelle häufig zur Herstellung von Obstbränden, wie dem berühmten Mirabellengeist, verwendet, der für seinen intensiven Geschmack geschätzt wird.



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Lena Hölzer



Foto: Lars Welding

Zutaten:

- 1 Rotkohl
- 2 Karotten
- 1 Bund Frühlingslauch
- 2 Rote Beete
- 2 EL Reismehl
- 300 ml Kirschsafft
- 20 g Ingwer
- 20 g Kurkuma
- 3 Knoblauchzehen
- 300 g Kirschen
(Sorte „Koröser Weichsel“)
- 1 EL Gochujang Chilipulver
- 2 EL Salz
- 3 EL No Fischsoße oder Sojasoße
- 2 EL Reis- oder Apfelessig

KIMCHI MIT KIRSCHEN UND ROTKOHL

Kimchi mit Kirschen und Rotkohl ist eine aufregende und kreative Variante des traditionellen koreanischen Fermentiergerichts, das für seine würzige und pikante Note bekannt ist. Diese innovative Kombination vereint die knackige Textur des Rotkohls mit der fruchtigen Süße der Kirschen, was dem Kimchi eine erfrischende und unerwartete Geschmacksdimension verleiht. Die Fermentation sorgt nicht nur für eine angenehme Säure, sondern auch für eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Dieses Rezept ist perfekt für alle, die neue Geschmackserlebnisse suchen und gleichzeitig die Vorzüge von fermentierten Lebensmitteln genießen möchten. Ob als Beilage zu asiatischen Gerichten, als Topping für Bowls oder einfach als gesunder Snack – Kimchi mit Kirschen und Rotkohl bringt Farbe und Vielfalt auf den Tisch und begeistert mit jedem Bissen!

So wird's gemacht:

1,5 l Wasser mit 150 g Salz aufkochen, den Rotkohl fein schneiden oder hobeln und mit dem heißen Wasser übergießen. Für mindestens 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse schälen und fein schneiden.

Kirschsafft mit Reismehl aufkochen und abkühlen lassen. Ingwer, Knoblauch und Kurkuma schälen und grob würfeln, mit der Sojasoße oder No Fischsauce, dem Chili und dem Essig fein pürieren und Salz zugeben.

Den Rotkohl abgießen und mit dem Gemüse, den Kirschen und dem Reisbrei gut mischen. In saubere Gläser füllen, mit einem Küchentuch abdecken und 12 Stunden an einem zimmerwarmen Platz stehen lassen.

Die Gläser locker schließen und im Kühlschrank aufbewahren.

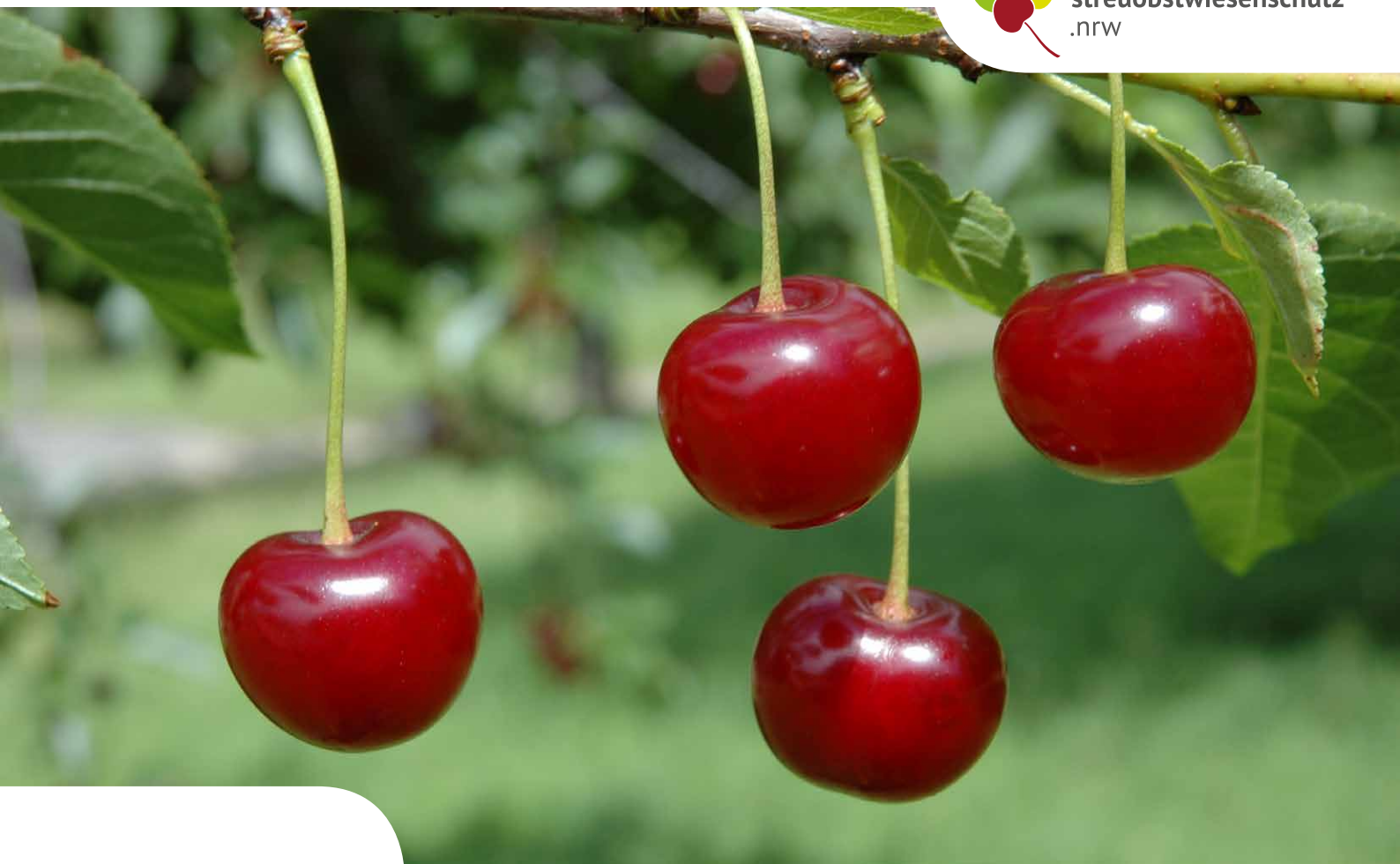


Foto: Hans-Joachim Bannier

KORÖSER WEICHSEL

Die Koröser Weichsel ist in der Regel gegen Ende Juni bis Anfang Juli reif. Sie ist eine alte und geschätzte Kirschsorte, die sich durch ihren intensiven, kräftigen Geschmack auszeichnet. Sie hat eine markante Säure, die jedoch von einer angenehmen Süße begleitet wird. Das Fruchtfleisch ist fest und saftig, und die Kirschen haben eine tiefrote bis dunkelviolette Farbe. Der Geschmack ist weniger süß als bei vielen anderen Kirschen, was sie ideal für den Einsatz in zahlreichen kulinarischen Anwendungen macht. Neben der Herstellung von Marmeladen, Kompotten und Säften passt die Koröser Weichsel auch hervorragend zu herzhaften Gerichten.



Foto: Hans-Joachim Bannier

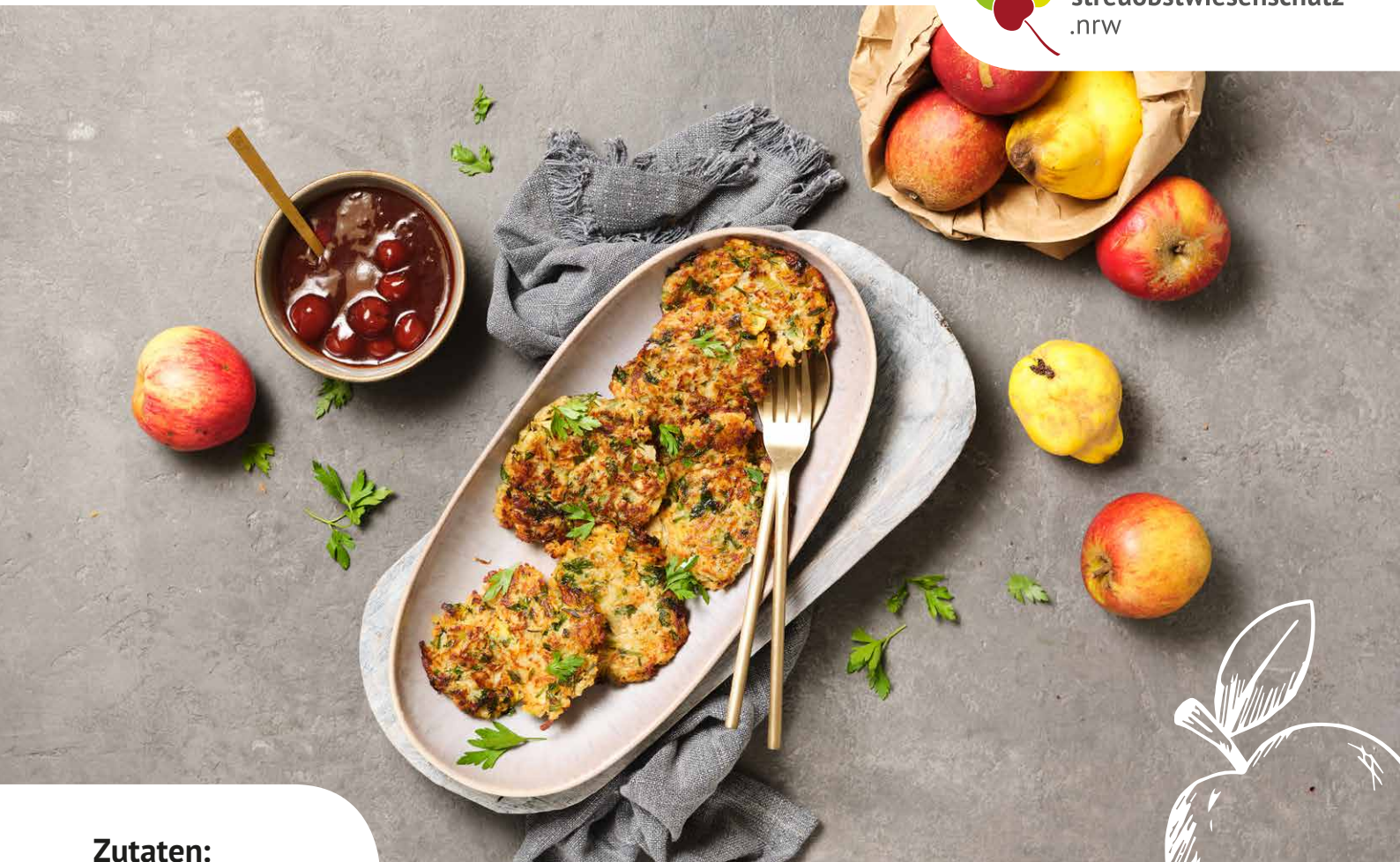


Foto: Lars Welding

Zutaten:

Zutaten für die Rösti:

200 g Äpfel (Sorte „Holsteiner Cox“)
500 g Kartoffeln
1 EL Kichererbsenmehl oder Stärke
½ Bund glatte Petersilie
Salz & Pfeffer
Muskat

Zutaten für die Kirschsoße:

1 Möhre
¼ Sellerie
½ Stange Lauch
1 rote Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Kirschsafft
100 g Kirschen
Stärke zum Abbinden

Tipp:

Statt Äpfel können auch Quitten für die Zubereitung verwendet werden.

KARTOFFEL-APFEL-RÖSTI MIT HERZHAFTER KIRSCHSOßE

Kartoffel-Apfel-Rösti mit herzhafter Kirschsoße ist ein kreatives und außergewöhnliches Gericht, das süße und herzhaft Aromen auf wunderbare Weise vereint. Die knusprigen Rösti aus Kartoffeln und Äpfeln bieten eine perfekte Balance aus Frische und Herzhaftigkeit, während die Kirschsoße mit ihrer leicht säuerlichen Note das Ganze zu einem wahren Geschmackserlebnis macht. Ob als Hauptgericht oder als Beilage, dieses Rezept ist ideal für ein festliches Abendessen oder ein besonderes Wochenende.

So wird's gemacht:

Zubereitung der Rösti:

Kartoffeln schälen und raspeln. Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und raspeln. Petersilie grob hacken. Alle Zutaten bis auf die Stärke mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Falls die Masse zu feucht ist, etwas Kichererbsenmehl zugeben. Zu mehreren kleinen oder zwei großen Rösti formen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Zubereitung der Kirschsoße:

Das Gemüse grob schneiden und mit Tomatenmark mischen. Mit dem Thymian und Lorbeer auf ein geöltes Blech verteilen und bei 180 Grad 30 Minuten rösten.

Das Gemüse in einen Topf geben und mit Brühe und Kirschsafft aufkochen. Das Ganze bis zur Hälfte einreduzieren lassen. Alles passieren und mit Salz abschmecken. Das Ganze mit Stärke abbinden. Dann die Kirschen zugeben.

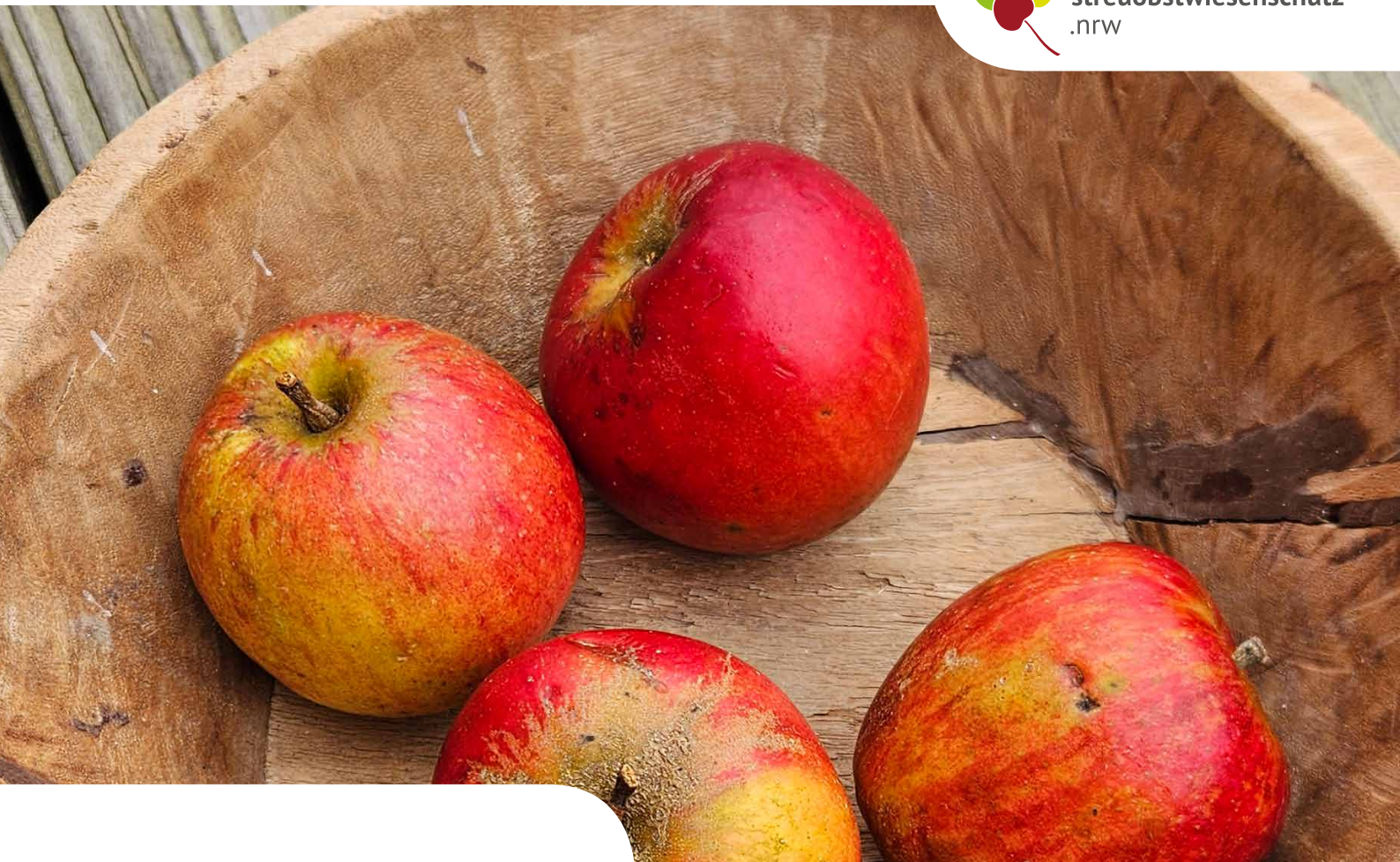


Foto: Lena Hölzer

HOLSTEINER COX

Das cremegelbe Fruchtfleisch des Holsteiner Cox ist saftig und knackig. Sein würziges Aroma kombiniert sich harmonisch mit einem süßsauerlichen Geschmack. Äpfel dieser Sorte schmecken am besten direkt vom Baum gepflückt. Bei guter Lagerung bleiben sie bis Dezember genussfrisch. Die Erntezeit erstreckt sich von Mitte September bis Oktober.

In der Küche ist der Holsteiner Cox vielseitig verwendbar. Sowohl in Kuchen, Desserts aber auch zu Salaten oder als Apfelmus schmeckt er wunderbar. Die sortenreinen Direktsäfte sind besonders beliebt, da hier das Aroma des Holsteiner Cox besonders gut zur Geltung kommt.



Foto: Hans-Joachim Bannier



*Lebensraum für Tiere:
Hirschkäfer*

Foto: Hubertus Schwarzentraub



Foto: Lars Welding

Zutaten:

Für den Boden:

180 g Dinkelmehl
100 g gemahlene Mandeln
100 g Margarine
20 g Hefeflocken
(für den würzigen Geschmack)
½ TL Backpulver
1 TL Salz
1 EL gehackten Rosmarin
1 TL gehackten Thymian
2 EL Pflanzendrink

Für die Füllung:

800 g Birnen
(Sorte „Gellerts Butterbirne“)
200 g Creme Vega
200 g Seidentofu
120 g gemahlene Mandeln
1 TL Speisestärke
1 Knoblauchzehe
1 TL Rosmarin
1 TL Thymian
½ TL Abrieb einer Bio-Zitrone
Salz und Pfeffer

Karmaellisierte Walnüsse:

80 g Walnüsse grob gehackt
2-3 EL Zucker
1 EL Margarine

BIRNEN-WALNUSSTARTE

So wird's gemacht:

Für den Teig:

Mehl mit Backpulver vermischen, gemahlene Mandeln, Hefeflocken, Salz und die Kräuter dazugeben und mit der Margarine und dem Pflanzendrink zu einem Teig kneten. Den Teig in einer mit einem feuchten Tuch bedeckten Schüssel für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in die gut gefettete Form legen. Mit einer Gabel den Teig in der Form einstechen.

Ein Backpapier auf den Teig legen, mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren und 10 Minuten blind vorbacken.

Für die Füllung:

Gemahlene Mandeln und die Speisestärke mit dem Seidentofu und der Creme Vega verrühren. Anschließend mit gehacktem Knoblauch, Kräutern, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Birnen vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Creme auf den gebackenen Tarteboden geben und die Birnenspalten fächerförmig darauf verteilen.

Margarine in einer Pfanne schmelzen, die gehackten Walnüsse dazugeben und kurz mit dem Zucker karamellisieren. Die Walnüsse auf den Birnen verteilen.

Die Tarte bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten backen.



Foto: Hans-Joachim Bannier

GELLERTS BUTTERBIRNE

Die Früchte sind grüngelb und mit gleichmäßig bräunlichen Rostfiguren überzogen. Das Fruchtfleisch ist sehr saftig, erfrischend und mit süßsauerlichem Geschmack.

Die Birnen können ab September geerntet werden. Nach 1 bis 2 Wochen entfalten sie ihr volles Aroma und sind dann genussreif. Leider kann die Butterbirne nicht gelagert werden und sollte daher bis Ende Oktober verzehrt oder verarbeitet sein. Sie eignet sich sehr gut zum Backen oder Einkochen.



*Lebensraum für Tiere:
der Steinkauz nistet gern in
den Höhlen hochstämmiger
Obstbäume*

Foto: Peter Malzbender



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Lars Welding

Zutaten:

Für den Teig:

300 g Mehl
80 g Zucker
1 Prise Salz
200 g Margarine
4 EL Apfelmus
2 EL kaltes Wasser
1 EL Vanillezucker
2 EL Pflanzensahne zum Bestreichen
50 g gehobelte Mandeln zum Garnieren

Für die Füllung:

Streuobst nach Belieben, zum Beispiel:
2 Äpfel (Sorte „Roter aus Boskoop“)
6 Zwetschgen (Sorte „Hauszwetsche“)
1 Birne (Sorte „Williams Christbirne“)
50 g Puderzucker
1 TL Zimt
1 ½ EL Speisestärke
1 EL Vanillezucker
1 EL Apfelessig
Saft einer halben Zitrone

BUNTE STREUOBST-GALETTE

So wird's gemacht:

Für den Teig:

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen und die Margarine und das Apfelmus hinzugeben. Alles miteinander vermischen, 2 EL kaltes Wasser dazugeben und den Teig zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in einer mit feuchtem Tuch abgedeckten Schüssel 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung:

Das Streuobst halbieren, entkernen oder vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und kurz zur Seite stellen.

Zucker, Zimt, Maisstärke und Vanille vermischen und vorsichtig unter das geschnittene Obst heben.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig zu einem Kreis ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Früchte in der Mitte des Teiges abwechselnd verteilen und die äußeren Teigränder über das Obst falten, um einen Rand zu formen.

Die Galette etwa 45 Minuten lang backen. Nach 30 Minuten den Rand der Galette mit etwas Pflanzensahne bestreichen und mit den Mandeln und Puderzucker bestreuen.

Tipp: warm mit Vanilleeis servieren.



Foto: Hans-Joachim Bannier

WILLIAMS CHRISTBIRNE

Die Früchte der Williams Christbirne sind gelblichgrün gefärbt und mit einem saftigen, gelblich-weißem Fruchtfleisch. Sie sind süß, feinsäuerlich und würzig im Geschmack.

Ab Ende August können die Früchte abgeerntet werden. Nach der Ernte ist sie 14 Tage haltbar.

Die Birne kann als Frischobst verzehrt werden, eignet sich aber auch als Kompott, zum Einlegen oder als Obstbrand.



*Lebensraum für Tiere:
eine Hosenbiene auf einer
Wiesen-Flockenblume*

Foto: Christoph Bosch



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Lars Welding

Zutaten:

Für die Nicecream:

- 3 reife Bananen
- 1 Apfel (Sorte „Schöner aus Boskoop“)
- 2 EL Pflanzenmilch
- ½ TL Zimt
- 1 TL Vanillezucker

Für das Topping:

- 1 Apfel
- 1 EL Zucker
- 1 TL Margarine
- ¼ TL Zimt

Tipp:

Für Apfel-Allergiker eignet sich auch der „Notaris“-Apfel mit seinem aromatischen süßen Geschmack.

APFEL-ZIMT NICECREAM

Diese köstliche Nicecream kombiniert die natürliche Süße reifer Bananen mit dem aromatischen Geschmack des „Schönen aus Boskoop“-Apfels. Verfeinert mit einem Hauch Zimt und Vanille entsteht eine cremige, gesunde Alternative zu herkömmlichem Eis. Das warme Topping aus karamellisierten Apfelstücken und gerösteten Haselnüssen setzt zusätzliche Akzente und macht dieses Dessert zu einem besonderen Genuss. Ob als erfrischende Leckerei an warmen Tagen oder als süßer Abschluss eines schönen Essens – diese Nicecream wird Sie begeistern!

So wird's gemacht:

Die Bananen und den Apfel in Stücke schneiden und über Nacht oder länger einfrieren.

Für das Topping den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Die Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen, die Apfelstücke sowie Zimt und Zucker hinzugeben und unter Rühren anschwitzen.

Die Haselnüsse in der Pfanne ohne Öl 6-8 Minuten auf mittlerer Stufe anrösten.

Die gefrorenen Bananen und den gefrorenen Apfel mit Pflanzenmilch, Zimt und Vanille pürieren. Die Nicecream in kleine Schälchen füllen und mit den Äpfeln, gerösteten Haselnüssen und je einer extra Prise Zimt garnieren.



Foto: Hans-Joachim Bannier

SCHÖNER AUS BOSKOOP

Die Grundfarbe der mittelgroßen bis großen Frucht ist gelbgrün, auf der Sonnenseite leicht karmin- bis ziegelrot marmoriert. Das Fruchtfleisch ist fest und sehr aromatisch.

Ab Anfang Oktober können die Früchte des Boskoop gepflückt werden. Es wird empfohlen die Äpfel länger am Baum zu lassen und nach dem ersten Frost zu pflücken. Die Äpfel erreichen dann im November ihren hervorragenden Geschmack. Diesen behalten sie bis in den April und können solange auch gelagert werden. Als Tafelapfel kann er direkt gegessen werden. Sein fein säuerlicher Geschmack macht ihn ebenso in der Küche sehr beliebt. Als Bratapfel, auf Kuchen oder zu Kompott verarbeitet schmeckt er hervorragend. Wegen des hohen Zuckergehalts ist er besonders auch für Saft und Obstbrände geeignet.



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Hans-Joachim Bannier

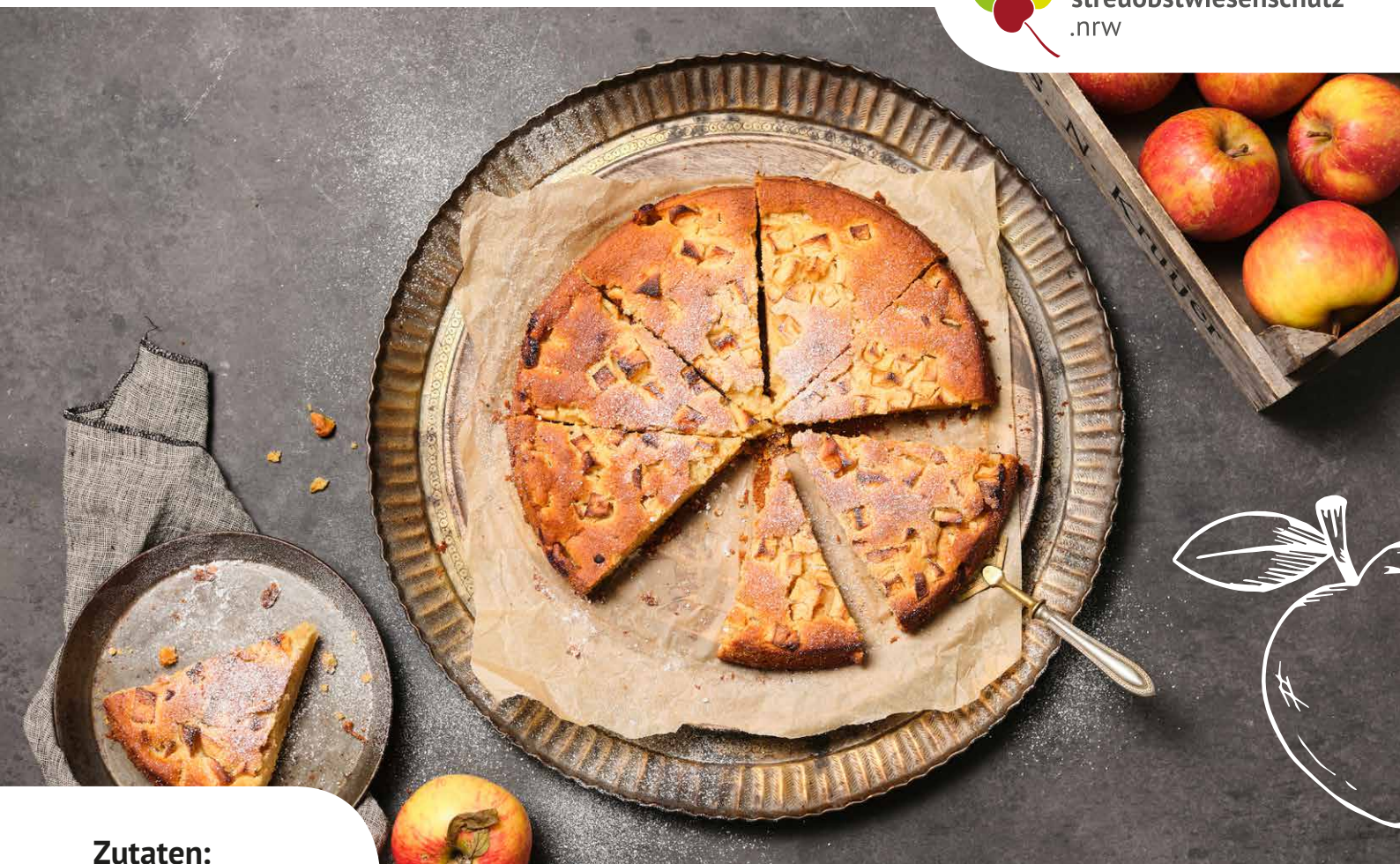


Foto: Lars Welding

Zutaten:

400 g Äpfel
(Sorte „Jakob Lebel“)
1 TL Speisestärke
200 g weiche Margarine
8 EL Apfelmus
200 g Zucker
300 g Mehl
2 TL Backpulver
100 ml naturtrüber Apfelsaft
(Sorte „Rheinischer Krummstil“)
1 Prise Salz
2 EL Puderzucker

EINFACHER APFELKUCHEN

Dieser köstliche Kuchen vereint die robuste Süße des „Jakob Lebel“ – einer Apfelsorte, die seit ihrer Entdeckung im Jahre 1825 in Frankreich für ihr saftiges und festes Fruchtfleisch bekannt ist – mit dem intensiven Aroma des „Rheinischen Krummstils“, der für seine saftige und aromatische Note sorgt.

Nach dem Backen wird der goldbraune Kuchen mit einem Hauch von Puderzucker bestäubt, was ihn nicht nur unwiderstehlich macht, sondern auch sein rustikales Aussehen unterstreicht.

So wird's gemacht:

Die Springform fetten und den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.

Mit einem Handrührgerät Margarine cremig aufschlagen und Apfelmus unterrühren. Zucker, Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz vermischen und im Wechsel mit dem Apfelsaft unter den Teig rühren.

Die Hälfte des Teiges in die Springform füllen und die Hälfte der Apfelstücke darauflegen. Danach den restlichen Teig darüber geben und die verbleibenden Apfelstücke wieder darauf verteilen.

Den Kuchen in den Backofen geben und 40-45 Minuten backen. Anschließend den Apfelkuchen abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.



Foto: Hans-Joachim Bannier

JAKOB LEBEL

Der Apfel ist groß und breitkugelig, gelblich-grün mit wenigen roten Streifen. Das Fruchtfleisch ist sehr saftig, locker, feinzellig und spritzig säuerlich.

Ab Mitte September bis Ende Oktober findet die Ernte statt. Zum Frischverzehr so spät wie möglich ernten, da die Äpfel dann noch an Geschmack gewinnen. Genussreife ist von Oktober bis Januar. Die Äpfel sind im Naturlager (bei +4 °C) ca. 3 Monate lagerfähig, neigen allerdings zur Stippe. Der stark fettige Überzug schützt die Frucht vorm Welken. Der Jakob Lebel ist ein ausgezeichneter Back- und Küchenapfel, auch geeignet zum Frischverzehr und zur Herstellung von Apfelringen.



Foto: Hans-Joachim Bannier



Echte Handarbeit ist bei der Ernte gefragt
Foto: Sebastian Hennigs

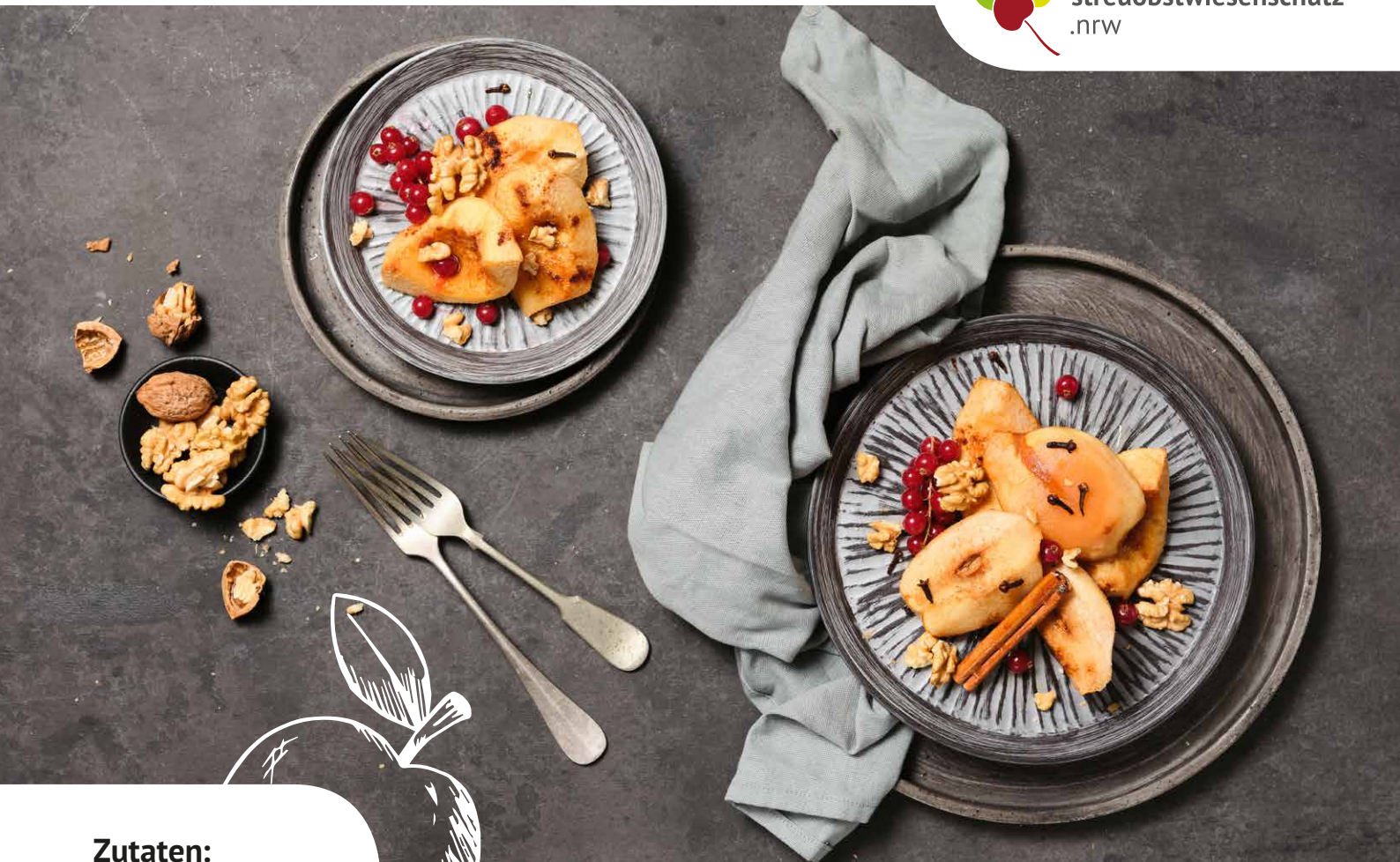


Foto: Lars Welding

Zutaten:

2 Quitten
(Sorte „Konstantinopeler Apfelquitte“)
1 EL Zucker
2 EL Öl
1 TL Zimt
½ TL Gewürznelken
Zuckerrübensirup zum Beträufeln
1 Handvoll geröstete Pistazien

Serviertipp:

Mit Joghurt oder Vanilleeis anrichten

GEBACKENE QUITTEN

Diese gebackenen Quitten bringen die wunderbaren Aromen der „Konstantinopeler Apfelquitte“ perfekt zur Geltung. Mit Zimt und Gewürznelken verfeinert entfalten die Quitten im Ofen ihr volles Aroma und werden herrlich weich. Ein Hauch von Zuckerrübensirup und eine Handvoll gerösteter Pistazien sorgen für eine verführerische Süße und einen knackigen Kontrast. Dieses einfache, aber raffinierte Dessert ist ideal, um den einzigartigen Geschmack der Quitte in Szene zu setzen und Ihre Gäste zu begeistern.

So wird's gemacht:

Quitten schälen, vierteln und vom Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Quitten mit der Schnittfläche nach oben in eine leicht gefettete Form geben. Zucker, Zimt und Gewürznelken drüber geben und die Form abdecken.

Im vorgeheizten Ofen auf 150 °C eine Stunde weich backen und eine mit Wasser befüllte Schüssel dazustellen. Bei Bedarf anschließend mit Zuckerrübensirup beträufeln und mit gerösteten Pistazien bestreuen.

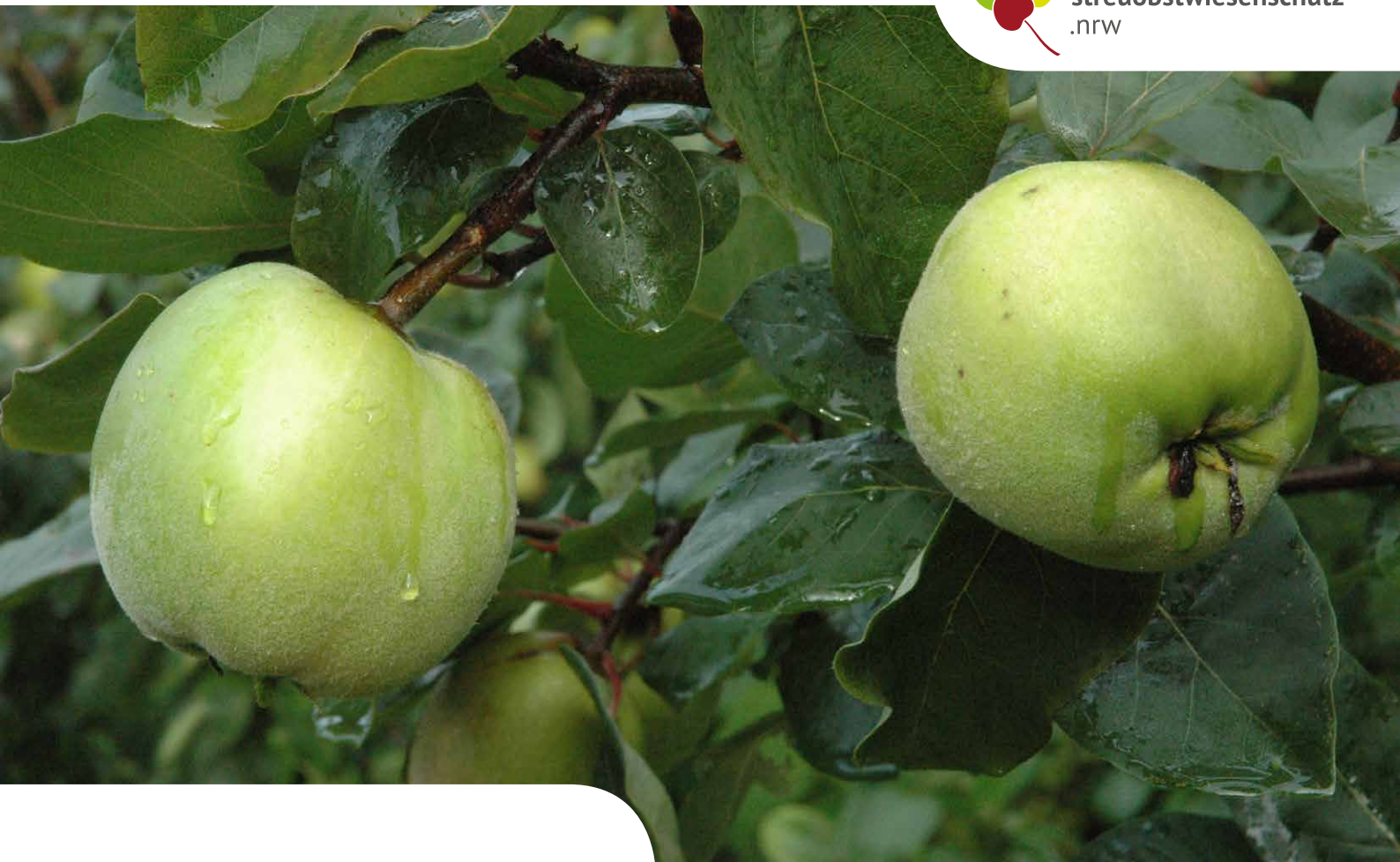


Foto: Hans-Joachim Bannier

KONSTANTINOPELER APFELQUITTE

Die große Frucht der Konstantinopeler Apfelquitte ist hellgelb und hat ein apfelähnliches Aussehen. Sie sind saftig und haben einen süßsäuerlichen Geschmack. Die Früchte können ab Anfang Oktober geerntet werden. Anschließend sollten sie mehrere Wochen im Lager verbringen, um ihre Genussreife zu erhalten.

Nach dem Pflücken sind Quitten bis in den Dezember hinein genießbar. Für den Frischverzehr ist das Quittenfleisch nicht geeignet, da es extrem hart ist. Beim Kochen wird das Fruchtfleisch weicher und bei der Zubereitung von Gelee, Mus und Saft kommt der köstliche, aromatische Geschmack zum Vorschein.



Schafe halten das Gras auf der Streuobstwiese kurz

Foto: Stephan Kolodziej



Foto: Lars Welding

Zutaten:

750 g säuerliche Äpfel
(Sorten „Gravensteiner“
oder „Boskoop“)
75 g Mandeln, gehobelt
250 ml Apfelsaft
500 g Gelierzucker 2 : 1
2 EL Zucker
Saft von 1 Zitrone
50 g Rosinen
1 TL Zimt
½ TL Kardamom
2 Sternanis
1/2 TL reine Vanille, gemahlen
(oder eine ganze ausgekratzte
Vanilleschote)
2-3 Tropfen Bittermandelöl

BRATAPFEL-MARMELADE

Suchen Sie eine köstliche, fruchtige Marmelade für den Winter? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für Sie. Der säuerliche Geschmack des Apfels in Kombination mit den Gewürzen Zimt, Kardamom und Sternanis lässt die Bratapfel-Marmelade himmlisch nach Weihnachten schmecken. Nicht nur zum Frühstück ist diese Marmelade ein süßer Genuss, auch als Beilage zum Eis-Dessert oder als Belag zum Pfannkuchen eignet sie sich hervorragend. Hübsch verpackt kann man die Marmelade auch sehr gut verschenken.

So wird's gemacht:

Äpfel entkernen und in Stücke schneiden.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Apfelsaft ablöschen und die Äpfel und die Rosinen hinzugeben.

Zimt, Sternanis, Kardamom, Vanille und das Bittermandelöl (für den Marzipangeschmack) hinzufügen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Gelierzucker unterrühren und die Marmelade für ca. 3 Minuten kochen lassen.

Die Marmelade vom Herd nehmen und die Mandeln hinzugeben.

Den Sternanis herausnehmen und die Bratapfelmarmelade heiß in die vorbereiteten und abgekochten Gläser abfüllen, fest verschließen und auf den Kopf stellen.

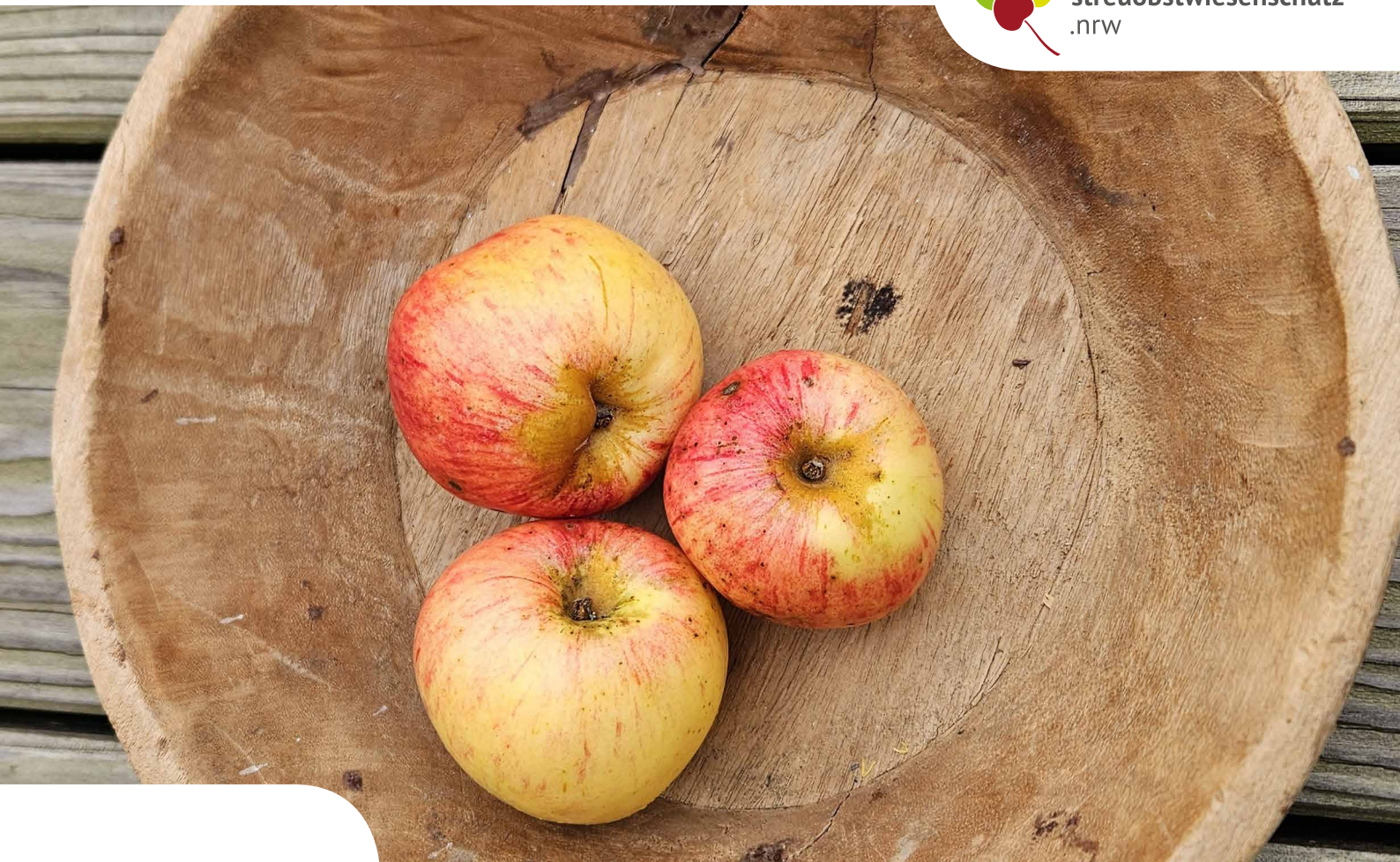


Foto: Hans-Joachim Bannier

GRAVENSTEINER APFEL

Der Gravensteiner Apfel ist eine alte und geschätzte Apfelsorte, die sich durch ihre charakteristische, leicht rötliche Schale und auf der Sonnenseite mit einer auffälligen karminroten Flammung auszeichnet. Die Äpfel können von Ende August bis Mitte September geerntet werden. Darüber hinaus ist der Apfel gut lagerfähig: Bei optimalen Bedingungen bleibt er von Mitte September bis Ende Dezember frisch und genussvoll.

Die Kombination aus Süße und Säure macht ihn zu einem beliebten Snack und einer vielseitigen Zutat in der Küche. Besonders beliebt ist er in Apfelkuchen und Torten, da sein Geschmack beim Backen gut zur Geltung kommt. Darüber hinaus eignet sich der Gravensteiner auch zur Herstellung von Apfelmus, Kompott oder sogar in herzhaften Gerichten.



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Lars Welding

Zutaten:

1,5 kg Quitten
(Sorte „Konstantinopeler Apfelquitte“)
500 ml Wasser
3 EL Zitronensaft
1 kg Gelierzucker (1:1)
200 g Zucker zum Wälzen

Backtipp:

Nicht jede Quittensorte färbt sich beim Kochen rötlich, manche der Quitten bleiben, wie die Frucht selbst, hellgelblich. Für ein rötliches Quittenbrot kann man die Sorten „Bereczki“ oder „Portugieser“ verwenden.

QUITTENBROT

Dieses traditionelle Quittenbrot bringt den unverwechselbaren Geschmack der „Konstantinopeler Apfelquitte“ wunderbar zur Geltung. Das herbstliche Aroma der Quitten, kombiniert mit Zitronensaft und Gelierzucker, ergibt eine köstliche süße Leckerei. Nach dem Kochen und Pürieren wird die fruchtige Masse auf ein Backblech gestrichen und lässt sich nach einigen Tagen Trocknungszeit in feine Würfel oder Rauten schneiden. Ein abschließendes Wälzen in Zucker verleiht dem Quittenbrot eine verlockende Süße und einen leichten Knusper. Perfekt als süßer Snack oder als besonderes Geschenk aus der eigenen Küche!

So wird's gemacht:

Quitten waschen, den Fruchtpelz entfernen und aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Dabei die Quitten nicht schälen. Die Quittenstücke in einen Topf mit Wasser bedecken und ca. 40 Minuten weichkochen lassen.

Anschließend die Quitten abgießen und zu feinem Mus pürieren. Das Quittenmus mit Zitronensaft und dem Gelierzucker vermischen. Das Mus noch einmal gut aufkochen lassen, bis es andickt. Die heiße Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und abkühlen lassen. Das Quittenbrot für mehrere Tage bei Zimmertemperatur aushärten lassen.

Die getrocknete Masse in Würfel oder Rauten schneiden und in Zucker wälzen.

Tipp: Falls Sie nicht lange warten möchten, können Sie das Quittenbrot auch im Dörrautomaten oder im Backofen bei 60 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 4 Stunden trocknen lassen.

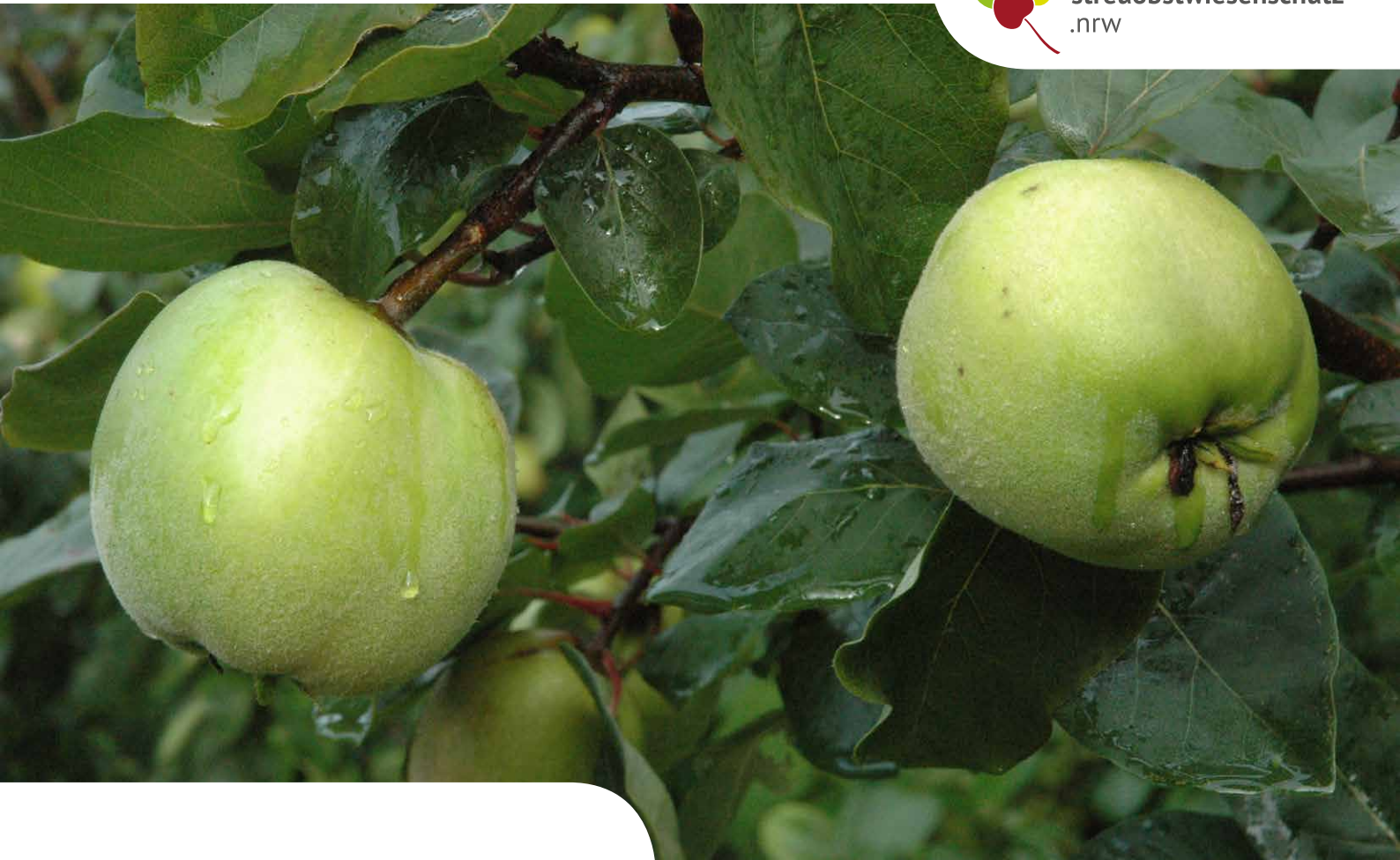


Foto: Hans-Joachim Bannier

KONSTANTINOPELER APFELQUITTE

Die große Frucht der Konstantinopeler Apfelquitte ist hellgelb und hat ein apfelähnliches Aussehen. Sie sind saftig und haben einen süßsäuerlichen Geschmack. Die Früchte können ab Anfang Oktober geerntet werden. Anschließend sollten sie mehrere Wochen im Lager verbringen, um ihre Genussreife zu erhalten.

Nach dem Pflücken sind Quitten bis in den Dezember hinein genießbar. Für den Frischverzehr ist das Quittenfleisch nicht geeignet, da es extrem hart ist. Beim Kochen wird das Fruchtfleisch weicher und bei der Zubereitung von Gelee, Mus und Saft kommt der köstliche, aromatische Geschmack zum Vorschein.



Die Kombination aus Ober- und Unternutzung macht Streuobstwiesen zu einem außergewöhnlichen Ökosystem

Foto: Volker Unterladstetter



Foto: Lars Welding

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

300 g Mehl
150 g Zucker
1 TL Backpulver
180 g kalte Margarine
Vanille, Zitrone, Salz

Für die Füllung:

800 g „Alpro Skyr“
oder „Alnatura wie Quark“
2 Packungen Puddingpulver Vanille
200 g Zucker
1 EL Ei-Ersatzpulver oder Sojamehl
100 g buttriges Rapsöl
Vanille, Zitrone, Bittermandeln, Salz
500 g Zwetschgen
(Sorte „Wangenheims Frühzwetschge“)
Semmelbrösel oder Puddingpulver

KÄSEKUCHEN MIT ZWETSCHGEN

Dieser Kuchen vereint die cremige Textur eines klassischen Käsekuchens mit der fruchtigen Süße der Zwetschgen und ist dabei vollkommen pflanzlich. Ideal für alle, die auf tierische Produkte verzichten möchten, ohne auf Genuss zu verzichten.

Ob als Dessert für besondere Anlässe oder einfach zum Kaffee am Nachmittag – dieser Käsekuchen wird garantiert zum Highlight auf jedem Tisch. Lassen Sie sich von den Aromen und der Leichtigkeit dieses Rezepts begeistern.

So wird's gemacht:

Zubereitung Teig:

Margarine in Stücke schneiden, mit dem Zucker und den Gewürzen vorsichtig verkneten. Mehl und Backpulver mischen, zugeben und alles kurz verkneten. Das Ganze für eine halbe Stunde kaltstellen.

Den fertigen Mürbeteigboden in eine Springform drücken und an den Rändern einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Den Teig mit Semmelbröseln bestreuen und bei 200 °C 10 Minuten backen. Die Zwetschgen halbieren und auf den vorgebackenen Teigboden geben. (Wer eine sehr saftige Sorte Zwetschgen hat, sollte diese noch mit Stärke oder Gelierzucker mischen.)

Zubereitung Füllung:

Alle Zutaten zu einer Creme vermischen und mit Vanille, Zitrone, Bittermandel und Salz würzen. Die Masse vorsichtig auf den Zwetschgen verteilen und noch mal bei 180 °C 30 Minuten backen. Aus dem Ofen holen und mit einem Messer vom Rand lösen. 10 Minuten ruhen lassen und dann noch einmal ca. 30 Minuten fertig backen. Sollte der Kuchen zu dunkel werden, mit Backpapier oder Alufolie abdecken.



Foto: Hans-Joachim Bannier

WANGENHEIMS FRÜHZWETSCHGE

Die aromatischen, länglichen Früchte des Zwetschenbaums sind ab Ende August vollreif und können geerntet werden. Das Fruchtfleisch ist saftig, süß und mit einer leicht würzigen Note. In der Küche eignet sie sich hervorragend für die Zubereitung von Mus oder als Belag für Kuchen.

**Streuobstbestände sind ein wahres Paradies
für gefährdete Tier- und Pflanzenarten**



*Lebensraum für Tiere:
Bronzegrüner Rosenkäfer
auf einem Apfel*
Foto: Andreas Hurtig



Foto: Hans-Joachim Bannier

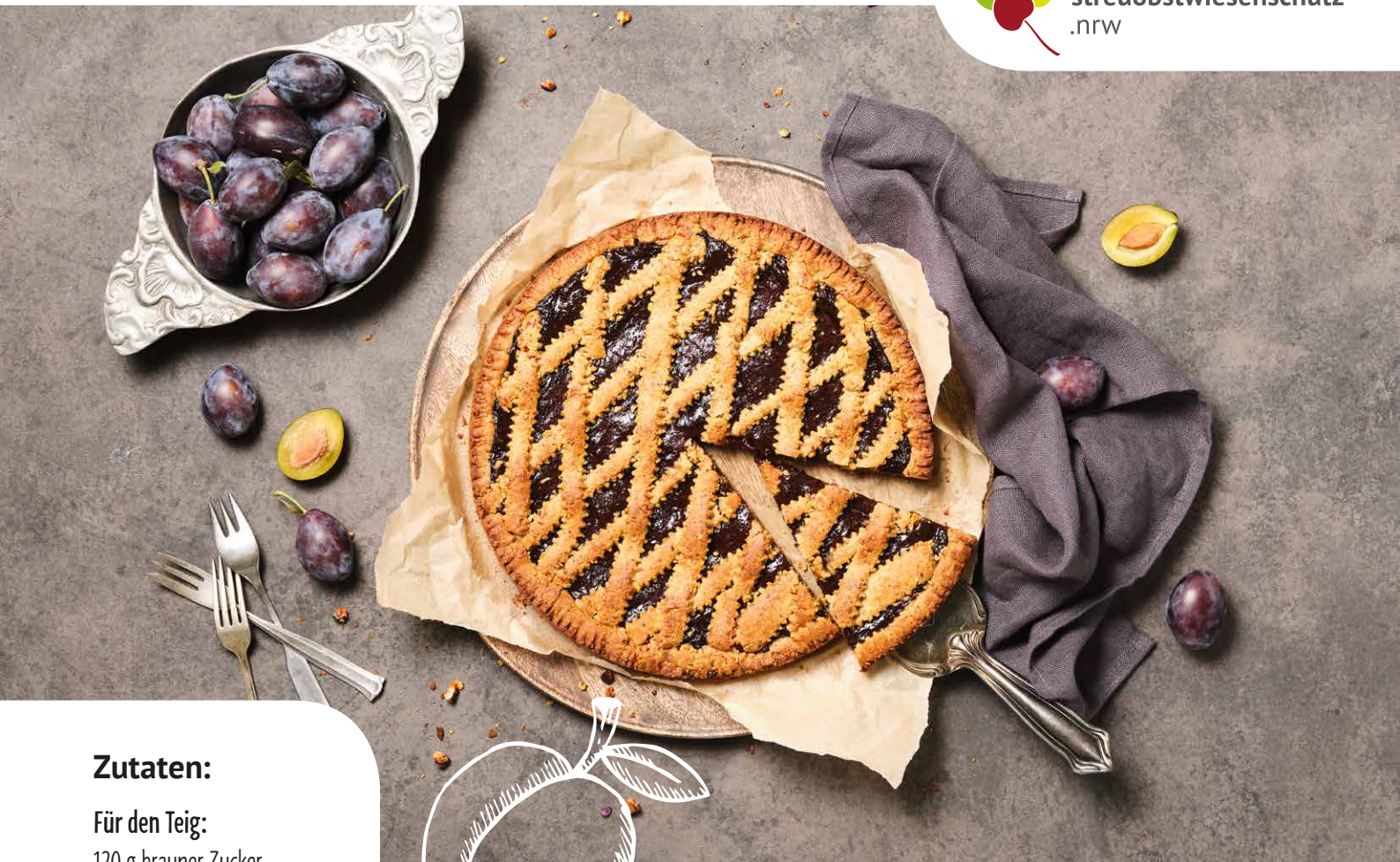


Foto: Lars Welding

Zutaten:

Für den Teig:

120 g brauner Zucker
180 g Dinkelmehl
½ TL Backpulver
120 g gemahlene Haselnüsse
100 g gemahlene Mandeln
160 g Margarine
1 TL Zimt
1 Prise Nelken gemahlen
1 Prise Kardamom gemahlen
1 Prise Salz
Vanille und Zitrone
6 EL Zwetschenmus, wer mag 2 EL
Zwetschenwasser oder ähnlich

Für das Zwetschenmus:

3 kg Zwetschen
(Sorte „Wangenheims Frühzwetschge“)
400 g brauner Zucker
200 ml Wasser
1 TL Zimt
1 Msp Nelken gemahlen
1 Msp Kardamom gemahlen

LINZER KUCHEN MIT ZWETSCHGENMUS

Dieser köstliche Kuchen vereint die zarte, mürbe Teigbasis mit der fruchtigen Süße der Wagenheims Frühzwetschge und sorgt für ein unvergleichliches Geschmackserlebnis. Die Kombination aus aromatischen Haselnüssen und Mandeln verleiht dem Teig eine nussige Note, während die Gewürze Zimt, Kardamom und Nelken für eine warme, einladende Aromenvielfalt sorgen. Diese harmonische Mischung macht den Linzer Kuchen zu einem echten Highlight für jede Kaffeetafel und ist ein zeitloser Klassiker, der sowohl Groß als auch Klein begeistert. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Aromen des Herbstes mit jedem Bissen!

So wird's gemacht:

Für den Teig:

Zucker und Margarine mit den Gewürzen und mit den trockenen Zutaten verkneten. Den Teig abdecken und gut durchkühlen lassen.

1/3 des Teiges ausrollen, in eine Springform legen und mit dem Zwetschenmus bestreichen. Den restlichen Teig ausrollen, in Streifen schneiden und den Kuchen damit gitterförmig belegen. Bei 180 °C 20 Minuten backen.

Für das Zwetschenmus:

Zwetschen waschen, halbieren und entsteinen. Zwetschen und Wasser zusammen mit Zucker, Zimt, Kardamom und Nelken vermischen. Die gewürzten Zwetschen zudecken und 3 Stunden ziehen lassen.

Anschließend die Zwetschen bei 250 °C 90 Minuten backen und regelmäßig umrühren. Dann die Zwetschen fein pürieren und in einem Topf noch mal aufkochen lassen. Um das Mus haltbar zu machen, die Masse heiß in sterilisierte Gläser abfüllen und fest verschließen.



Foto: Hans-Joachim Bannier

WANGENHEIMS FRÜHZWETSCHGE

Die aromatischen, länglichen Früchte des Zwetschenbaums sind ab Ende August vollreif und können geerntet werden. Das Fruchtfleisch ist saftig, süß und mit einer leicht würzigen Note. In der Küche eignet sie sich hervorragend für die Zubereitung von Mus oder als Belag für Kuchen.



Lebensraum für Tiere:
Gartenrotschwanz

Foto: Christoph Moning



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Lars Welding

Zutaten:

500 ml Sojamilch (oder Kuhmilch)
6 EL Zucker
100 g Margarine oder Butter
Vanille
Salz
140 g Weichweizengrieß
2 EL Sojamehl oder Ei-Ersatz
oder Stärke (oder 2 Eier)
8 Mirabellen
(Sorte „Mirabelle von Nancy“)
8 kleine Stücke Marzipan

Walnusspesto:

100 g Walnüsse ohne Schale
50 g brauner Zucker
1 Prise Tonkabohne oder Vanille
50 ml Öl (Walnuss- oder Rapsöl)
optional 1 TL helles Miso
1 Prise Salz

GEFÜLLTE GRIEßKNÖDEL MIT MIRABELLEN UND MARZIPAN

Gefüllte Grießknödel mit Mirabellen und Marzipan sind ein himmlisches Dessert, das süße Fruchtfülle und zarte Texturen perfekt vereint. Die Knödel aus Grießteig sind außen herrlich weich und innen mit einer verführerischen Füllung aus süßen Mirabellen und feinstem Marzipan gefüllt. Diese Kombination aus fruchtiger Säure und nussigem Marzipan wird zu einem wahren Genussserlebnis.

So wird's gemacht:

Zubereitung Grießknödel:

Milch und Zucker mit Margarine und Gewürzen aufkochen. Grieß und Sojamehl mischen und unter ständigem Rühren zur heißen Milch geben. Alles kochen lassen, bis eine feste Masse entsteht. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen (ca. 2 Stunden). Falls Sie Eier verwenden, kein Sojamehl nehmen und die Eier unter den noch heißen Grieß geben und gut verrühren.

Die Mirabellen anschneiden und vorsichtig den Kern entfernen. Mit einem kleinen Stück Marzipan füllen und fest zusammendrücken. Die Grießmasse in der Hand flach drücken und die Mirabelle damit ummanteln und gut festdrücken.

Einen großen Topf mit Wasser, Salz und Zucker aufsetzen und kochen lassen.

Die Temperatur reduzieren und siedend lassen. Ein Knödel hineingeben und 10 Minuten garziehen lassen. (Falls die Masse nicht hält, noch etwas Puddingpulver oder Speisestärke zugeben.) Dann die restlichen Knödel fertig garen.

Zubereitung Walnusspesto:

Walnüsse mit allen Zutaten mischen und im Blitzhacker oder Mörser grob hacken. Grießknödel mit Walnusspesto und süßen Bröseln servieren.



Foto: Hans-Joachim Bannier

MIRABELLE VON NANCY

Die Früchte der Mirabelle von Nancy erreichen Anfang September ihre Vollreife. Sie zeichnen sich durch ihre gelbe Färbung sowohl in der Schale als auch im Inneren aus. Der Geschmack ist süß und wird von einem angenehm würzigen Aroma ergänzt.

Sie lässt sich besonders gut konservieren. Die Verwendung der Mirabelle ist vielfältig. Sie eignet sich hervorragend zum Frischverzehr, kann aber auch in der Küche vielseitig eingesetzt werden.

In Desserts oder Marmeladen entfaltet sie ihr volles Aroma. Darüber hinaus wird die Mirabelle häufig zur Herstellung von Obstbränden, wie dem berühmten Mirabellengeist, verwendet, der für seinen intensiven Geschmack geschätzt wird.



Foto: Hans-Joachim Bannier

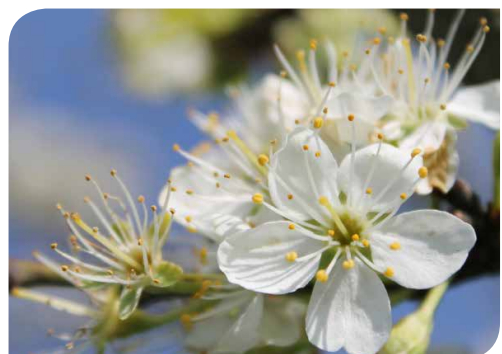


Foto: Lena Hölzer



Foto: Lars Welding

Zutaten:

für eine kleine Schale oder
6 Gläser á 150 ml

1 Packung Löffelbiskuit oder
vegane Kekse (z. B. Lotus-Kekse)
1-2 Tasse Espresso
1-2 EL Amaretto
1 EL Zucker
200 g Kirschen (Sorte „Große
Prinzessin“ oder „Geisepitter“)
250 g Mascarpone oder Creme vega
250 g Frischkäse oder
geschlagene Sahne
200 g Kokosjoghurt oder ähnlich
2-3 EL Zucker
Vanille

TIRAMISU MIT KIRSCHEN

Tiramisu mit Kirschen bietet eine köstliche und fruchtige Abwandlung des klassischen Desserts. Die Kombination aus der zarten, luftigen Textur des Tiramisus und den frischen Kirschen sorgt für ein aufregendes Geschmackserlebnis. Die Kirschen bringen eine fruchtige Frische, die das Dessert auflockert und ihm eine besondere Note verleiht. Die Süße der Kirschen ergänzt die herben Kaffeearomen und die süße Sahne, während die leichte Säure der Früchte einen erfrischenden Kontrast schafft. Insgesamt ergibt sich ein harmonisches Zusammenspiel von Aromen, das sowohl Liebhaber des klassischen Tiramisus als auch Fans fruchtiger Desserts begeistert. Ein wahrer Genuss für alle Sinne!

So wird's gemacht:

Espresso mit Amaretto mischen.

Eine 15 x 15 cm große Form leicht zuckern. Die Hälfte der Löffelbiskuits darin verteilen und mit Espresso tränken. Kirschen entsteinen und darauf verteilen.

Aus den restlichen Zutaten eine Creme herstellen und mit Vanille und etwas Zucker abschmecken. Die Hälfte der Creme auf den Kirschen verteilen und glatt streichen. Eine weitere Schicht Löffelbiskuits verteilen und wieder tränken und die restliche Creme verteilen. Wer mag, kann kurz vor dem Servieren das Ganze mit Kakao bestäuben.



Foto: Hans-Joachim Bannier

GROSSE PRINZESSIN

Die Früchte der Großen Prinzessin sind typischerweise ab Ende Juni bis Anfang Juli reif und zeichnen sich durch ihre große, runde Form und die kräftige, glänzend rote Farbe aus. Das Fruchtfleisch ist fest und saftig. In reifem Zustand zeigt sie eine tiefrote bis dunkelrote Färbung.

Der Geschmack der Großen Prinzessin ist eine angenehme Mischung aus Süße und einer leichten, frischen Säure. In der Küche wird sie hauptsächlich für süße Speisen verwendet. Sie eignet sich hervorragend für Kuchen und Torten sowie für Marmeladen und Kompotte.



Fotos: Hans-Joachim Bannier



Foto: Lars Welding

Zutaten:

500 g Kirschen
(Sorte „Heimanns Rubinweichsel“)
100 g brauner Zucker
oder Gelierzucker
70 g Apfelessig
1 rote Zwiebel
½ TL Salz
1 TL BBQ Gewürzmischung
1 EL Öl

BBQ-KIRSCH-KETCHUP

BBQ-Kirsch-Ketchup ist eine spannende und köstliche Kombination, die eine harmonische Balance zwischen süß, sauer und rauchig bietet. Die Kirschen bringen eine fruchtige Süße und eine angenehme Säure mit sich, die dem Ketchup eine erfrischende Note verleiht. Diese fruchtigen Aromen harmonisieren wunderbar mit den typischen BBQ-Gewürzen, die oft rauchige, würzige und leicht pikante Noten enthalten. Diese Kombination macht den Ketchup vielseitig einsetzbar – er passt hervorragend zu gegrilltem Fleisch, Burgern, Würstchen oder sogar als Dip für Pommes.

So wird's gemacht:

Alle Zutaten mischen und eine Stunde stehen lassen.
Danach alles aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.
Anschließend pürieren und in Gläser abfüllen.

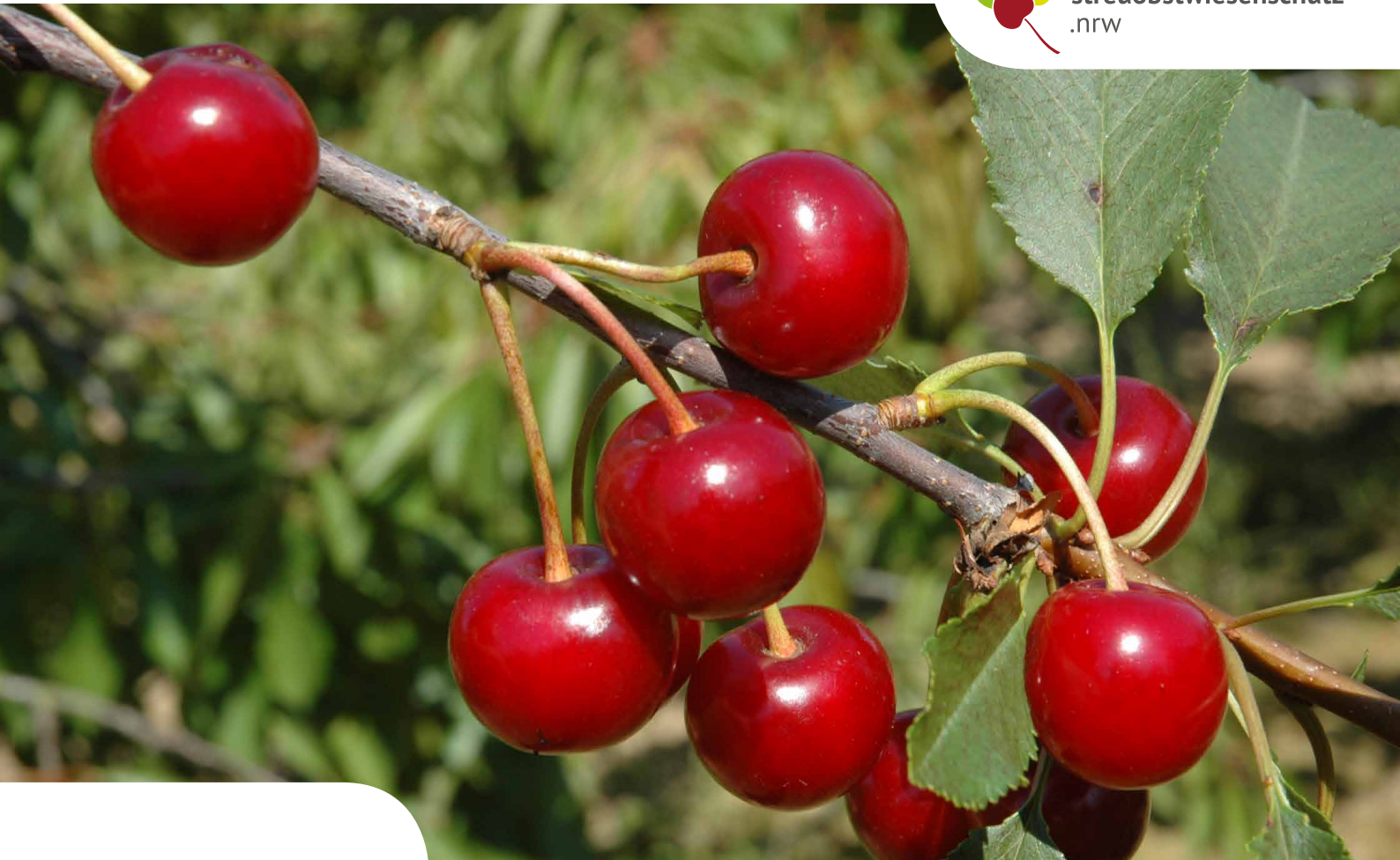


Foto: Hans-Joachim Bannier

HEIMANNS RUBINWEICHSEL

Die Heimanns Rubinweichsel ist eine späte Kirschsorte, die in der Regel Ende Juli bis Anfang August reif ist. Sie zeichnet sich durch ihren intensiven, leicht säuerlichen Geschmack aus. Ihr Fruchtfleisch ist saftig und erfrischend.

Diese Kirschen werden oft in der Küche verwendet, um sowohl süße als auch herzhafte Gerichte zu verfeinern. Sie eignen sich hervorragend für Marmeladen und Kompotte aber auch für Desserts. Zu herzhaften Gerichten bildet ihre fruchtige Säure eine tolle Balance.



Fotos: Hans-Joachim Bannier



Foto: Lars Welding

Zutaten:

5-6 kleine Birnen
(Sorte „Tongernbirne“)
1 l Apfelsaft
1 Zimtstange
1 EL Vanillezucker
50 g Sojasahne
1 EL brauner Zucker
2 Packungen Blätterteig

Serviertipp:

Die Birnen noch warm mit
der Apfel-Zimt-Nicecream
kombinieren

BIRNEN IM BLÄTTERTEIGMANTEL

Birnen im Blätterteigmantel sind ein köstliches Dessert, das Eleganz und Genuss in einem vereint. Die süßen, saftigen Birnen werden von einem goldenen, knusprigen Blätterteig umhüllt und sorgen für ein verführerisches Geschmackserlebnis. Das Zusammenspiel der zarten Frucht und dem buttrigen Teig macht dieses Gericht zu einem perfekten Abschluss für ein festliches Menü oder einen gemütlichen Abend. Mit nur wenigen Zutaten zaubern Sie ein delikates Highlight, das sowohl optisch als auch geschmacklich beeindruckt.

So wird's gemacht:

Die Birnen waschen und schälen, aber den Stiel dabei nicht entfernen.
Die Unterseite der Birne leicht abschneiden, damit die Birne geradesteht.

Den Apfelsaft mit der Zimtstange und dem Vanillezucker in einem großen Topf aufkochen, die Birnen hinzugeben und 15 Minuten köcheln. Anschließend die Birnen aus dem Saft nehmen und abkühlen lassen. Währenddessen den Blätterteig ausrollen und auf der langen Seite in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die abgekühlten Birnen trocken tupfen und mit den Blätterteigstreifen umwickeln und dabei die Unterseite der Birne sowie den Stiel aussparen. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Die Birnen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen, den Blätterteig mit etwas Sojasahne einpinseln und mit dem Zucker bestreuen.

Die ummantelten Birnen ca. 30 Minuten backen.

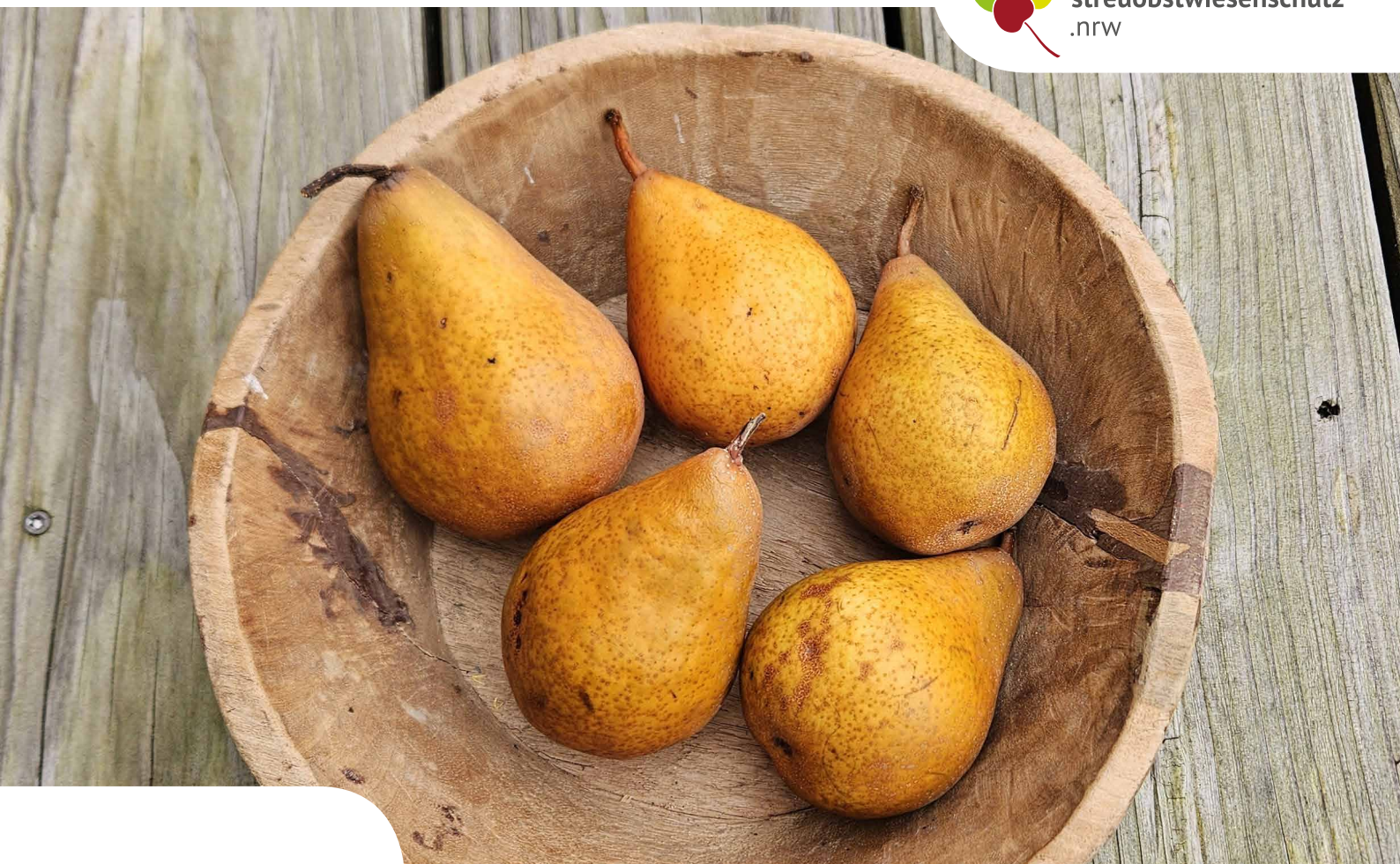


Foto: Lena Hölzer

TONGERNBIRNE

Die Tongern Birne ist eine alte Birnensorte, die sich durch ihren süßsäuerlichen Geschmack auszeichnet. Die Herbstbirne hat eine grünlich-gelbe Schale, die oft mit einer rötlichen Backe versehen ist. Das Fruchtfleisch ist saftig, süß und aromatisch, mit einer feinen, zarten Textur.

Der beste Erntezeitpunkt ist, wenn sich die Schale gelb zu färben beginnt. Dies ist in der Regel Ende September bis Anfang Oktober der Fall. Bei kühler und trockener Lagerung kann sie bis Ende November verzehrt werden.

In der Küche kann man die Tongern Birne vielseitig einsetzen. Sie schmeckt sowohl herrlich in Desserts aber auch in Salaten oder zu Käse.



Foto: Hans-Joachim Bannier



Foto: Lars Welding

Zutaten:

300 g Mehl
100 g gemahlene Haselnüsse
120 g brauner Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 EL Quittenmus (oder Apfelmus)
200 g weiche Margarine
1 Prise Salz
Quittenmarmelade

Für die Quittenmarmelade:

1,2 kg Quitten
(Sorte „Bereczki-Birnenquitte“)
½ Bio-Zitrone
500 g Gelierzucker 2:1

QUITTENKEKSE MIT QUITTENMARMELADE

So wird's gemacht:

Zubereitung Teig:

Margarine mit Zucker, Vanillezucker und dem Quittenmus gut vermischen. Dann das Mehl und die Nüsse hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen und den Backofen auf 190 °C vorheizen. Den Teig auf bemehlter Fläche einen halben Zentimeter dick ausrollen und kreisförmige Plätzchen ausstechen. Bei der Hälfte der Kreise nun einen kleinen Kreis in der Mitte ausstechen, sodass ein Ring entsteht. Für Linzer Plätzchen Kreise und Kreise mit Aussparung ausstechen. Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 10 Minuten backen. Die Kekse sind dann noch weich, härten aber beim Abkühlen aus.

Die geschlossenen Kekskreise mit Marmelade bestreichen, jeweils einen Keks mit Aussparung draufsetzen, vorsichtig zusammendrücken und danach genießen!

Zubereitung Quittenmarmelade:

Zitronensaft mit 3 EL kaltem Wasser in einen Topf geben. Quitten waschen, den Fruchtpelz entfernen und aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Dabei die Quitten nicht schälen. Die Quittenstücke in das Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun werden und ca. 20 Minuten kochen. Die weichgekochten Quitten pürieren und mit dem Gelierzucker verrühren. Die Mischung ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Quittenmarmelade in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen, direkt fest verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

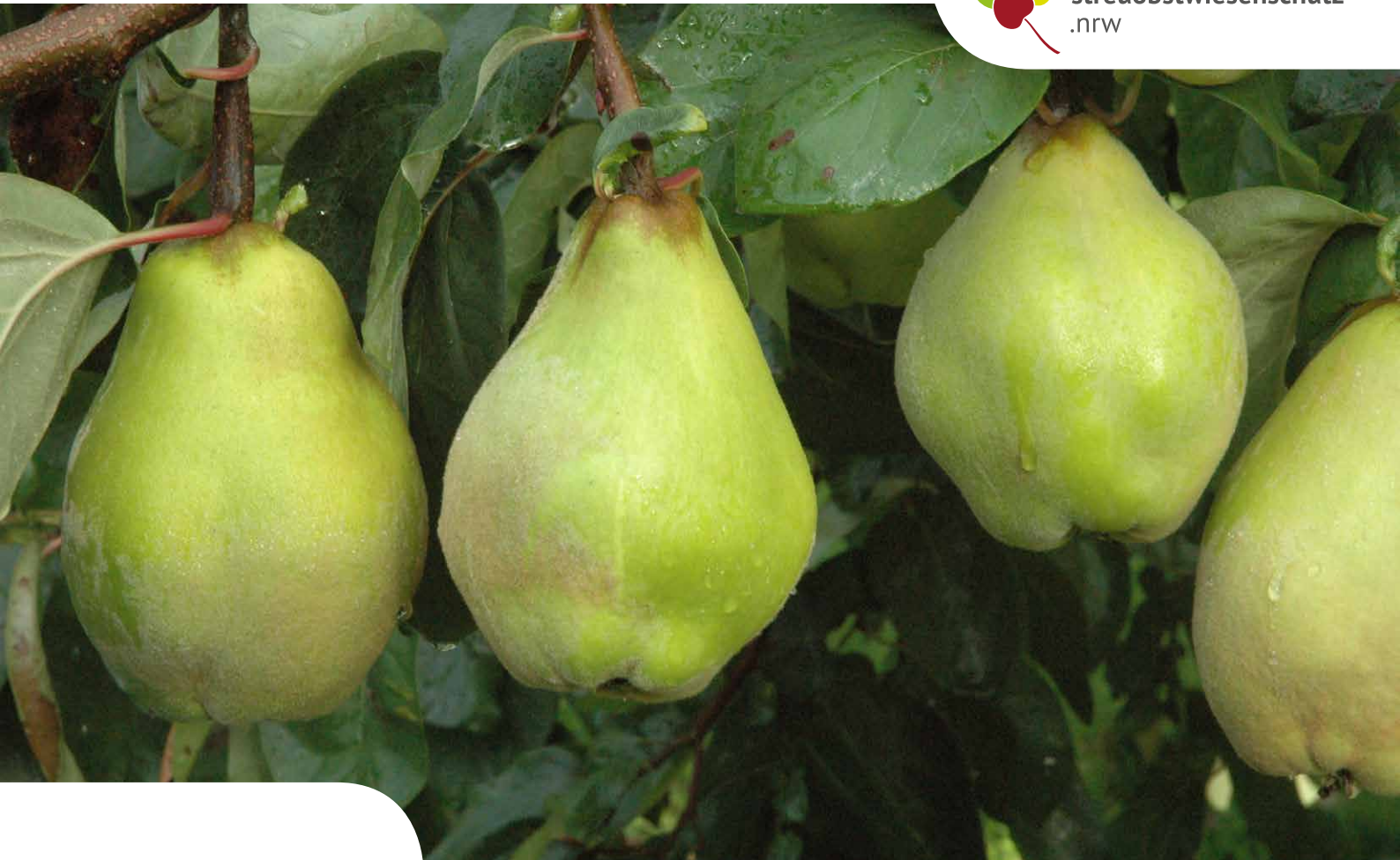


Foto: Hans-Joachim Bannier

BERECZKI-BIRNENQUITTE

Botanisch unterscheidet man zwischen Apfel- und Birnenquitten. Während die Früchte der Apfelquitte größer sind, hat die Birnenquitte ein weiches Fruchtfleisch. Die Bereczki-Birnenquitte ist groß und birnenähnlich. Die Erntezeit beginnt im Oktober und dauert bis in den November hinein. Die Reife der Birnenquitte erkennt man daran, dass die anfangs grüne Schale sich goldgelb färbt.

Die Früchte sind jedoch erst nach dem Kochen genießbar, wobei sie ihren süß-säuerlichen und aromatischen Geschmack entfalten. Beim Kochen färbt sich das Fruchtfleisch rötlich. Liebhaber der Quitte verarbeiten die Früchte zu Gelee, Marmelade, Likör, Kompott und anderen süßen Speisen.

Streuobstbau – eine naturverträgliche Form des Obstanbaus

Blühende Streuobstbäume sind für Bienen und andere Insekten ein Paradies

Foto: Frank Grawe



Gehörnte Mauerbiene auf Birnenblüte

Foto: Andreas Hurtig



Foto: Lars Welding

Zutaten:

für ca. 1 Liter

2 Quitten
(Sorte „Bereczki-Birnenquitte“)
2 Äpfel (Sorte „Boskoop“)
Zitronensaft
50 ml Apfelessig
150 ml Wasser
180 g Zucker
1 Zimtstange
2 Nelken
1 TL Pfefferkörner
Chili
1 Kardamomkapsel
1-2 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 Prise Salz

KARAMELLISIERTES QUITTENCHUTNEY

Dieses aromatische Quitten-Apfel-Chutney bringt die herbstlichen Aromen der „Bereczki-Birnenquitte“ und der „Boskoop“-Äpfel perfekt zur Geltung. Verfeinert mit Ingwer, Zimt, Nelken, Kardamon und einer leichten Schärfe von Chili, entsteht eine würzige und zugleich fruchtige Mischung. Der karamellierte Zucker und Apfelessig verleihen dem Chutney eine besondere Tiefe und Intensität. Perfekt als Beilage zu Käse, Fleischgerichten oder einfach als Aufstrich auf frischem Brot – diese Chutney-Variante ist ein echtes Geschmackserlebnis!

So wird's gemacht:

Quitten und Äpfel schälen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. 2/3 des Zuckers in einem Topf karamellisieren. Den Essig hinzufügen und 2-3 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend Ingwer und Chili klein schneiden und zusammen mit den Gewürzen sowie den Apfel- und Quittenstückchen in den Topf geben und gut umrühren. Das Wasser und den restlichen Zucker dazugeben und alles für mindestens 30 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Abfüllen in Einmachgläser können die Gewürze entfernt werden.

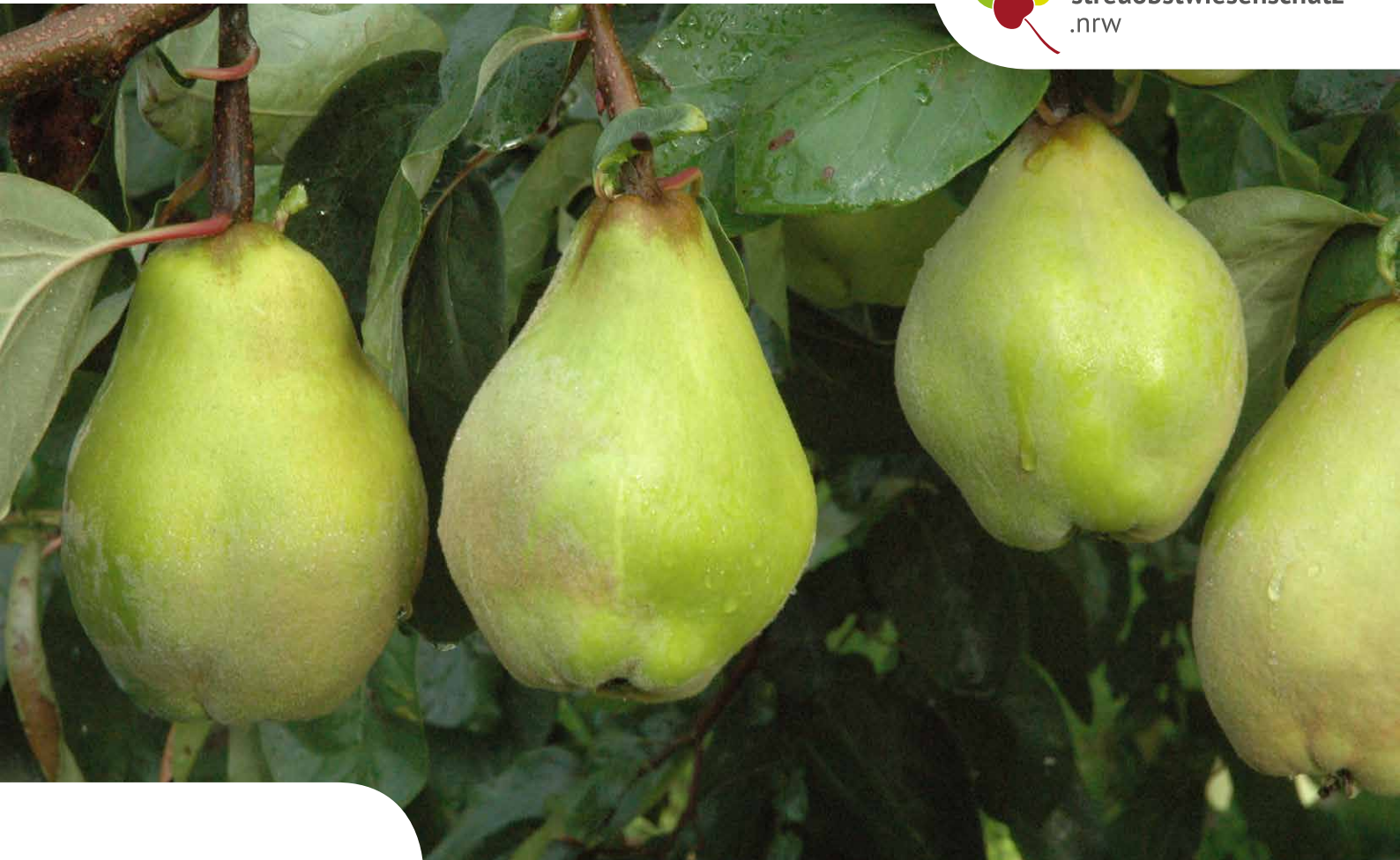


Foto: Hans-Joachim Bannier

BERECZKI-BIRNENQUITTE

Botanisch unterscheidet man zwischen Apfel- und Birnenquitten. Während die Früchte der Apfelquitte größer sind, hat die Birnenquitte ein weiches Fruchtfleisch.

Die Berezki-Birnenquitte ist groß und birnenähnlich. Die Erntezeit beginnt im Oktober und dauert bis in den November hinein. Die Reife der Birnenquitte erkennt man daran, dass die anfangs grüne Schale sich goldgelb färbt.

Die Früchte sind jedoch erst nach dem Kochen genießbar, wobei sie ihren süß-säuerlichen und aromatischen Geschmack entfalten. Beim Kochen färbt sich das Fruchtfleisch rötlich. Liebhaber der Quitte verarbeiten die Früchte zu Gelee, Marmelade, Likör, Kompott und anderen süßen Speisen.



*Lebensraum für Tiere: auch der
Wendehals profitiert hier
bei der Nahrungssuche*

Foto: Robert Kukuljan



Foto: Lars Welding

Zutaten:

300 g Dinkelmehl
150 ml Rapsöl
4 EL Kartoffelpüree
(alternativ 2 Eier)
4 EL pflanzliches Süßungsmittel
(oder Honig)
100 ml Pflanzendrink
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz
4 Äpfel
(Sorte „Danziger Kantäpfel“)
100 g gehackte Walnüsse

APFEL-WALNUSSBROT

Genießen Sie den herrlichen Geschmack dieses saftigen Apfel-Walnussbrots, das mit einer Mischung aus herzhaften und süßen Zutaten ein echtes Geschmackserlebnis bietet. Dinkelmehl und Rapsöl bilden die Basis, während geröstete Walnüsse und frische „Danziger Kantäpfel“ für eine unwiderstehliche Textur sorgen. Ob zum Frühstück oder als süßer Snack zwischendurch – dieses Brot wird garantiert zum Lieblingsrezept in Ihrer Küche!

So wird's gemacht:

Öl, Kartoffelpüree, Sirup und Pflanzendrink mischen. Danach das Mehl, Backpulver, Salz und Zimt gut unterrühren.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl 3-5 Minuten anrösten. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit den Nüssen zum Teig dazugeben.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Kastenform einfetten und den Teig hineingeben. Das Apfel-Walnussbrot 50 Minuten backen.

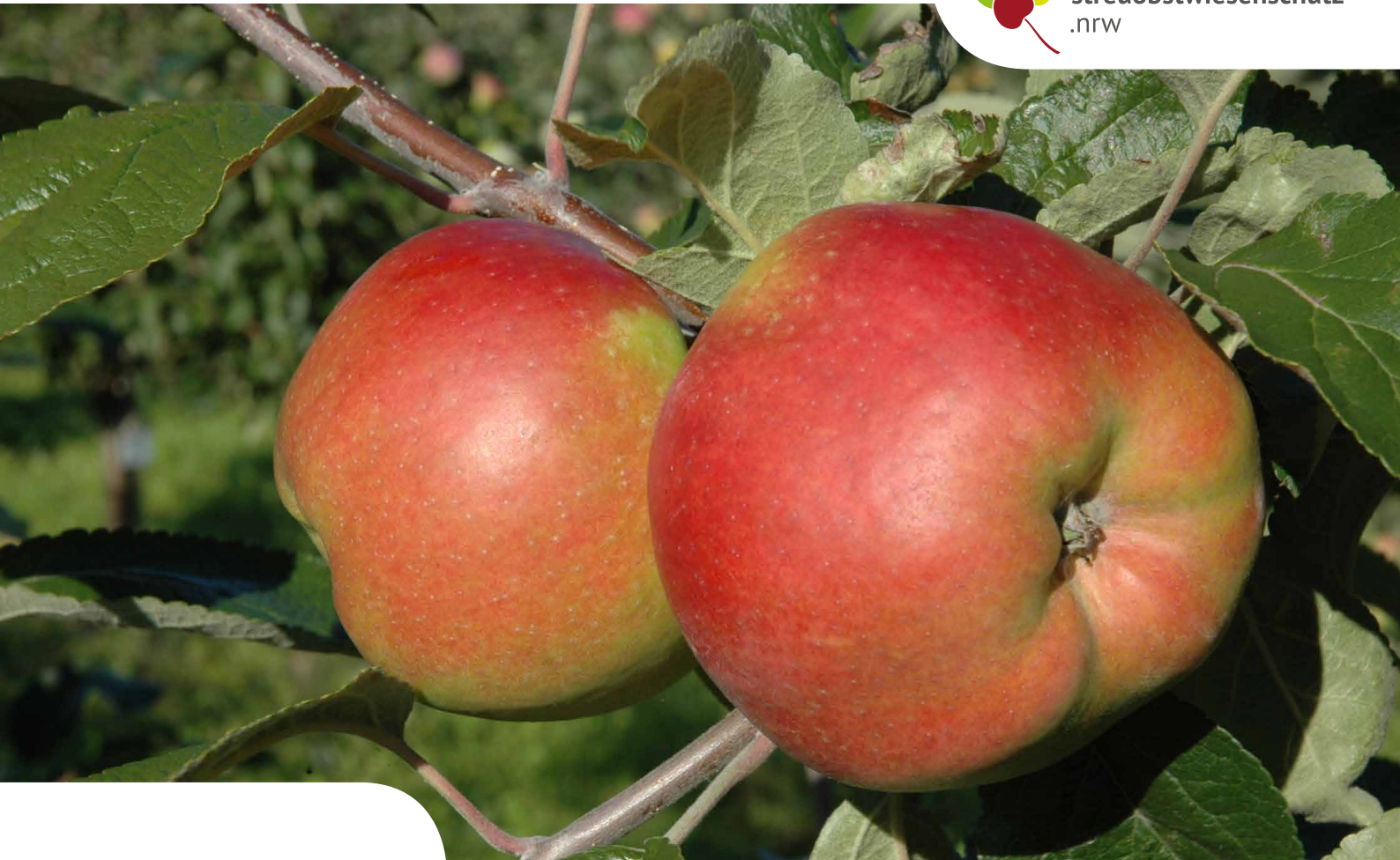


Foto: Hans-Joachim Bannier

DANZIGER KANTAPFEL

Der trüb bis leuchtend rote, oft karmesinrot verwaschene Apfel ist mittelgroß und unregelmäßig flachkugelförmig. Auf der fettglänzenden, duftenden Schale sind die hellen, verschwommenen Schalenpunkte (Lentizellen) typisch. Bei Früchten älterer, vergreister Bäume sind die Kanten weniger deutlich sichtbar. Das geaderte Fruchtfleisch ist weißlichgelb, locker und saftig süß bis süßweinsäuerlich.

Durch Druckempfindlichkeit und Anfälligkeit für die Kernhausfäule ist der Kantapfel nur von der Reifezeit September bis Ende November haltbar, im Frischluftlager bis Januar. Die Früchte sind direkt nach der Ernte genussreif, liefern aber auch einen hochwertigen Apfelsaft. Sie eignen sich gleichermaßen auch zum Kochen und Backen.



Foto: Hans-Joachim Bannier