



Der Apfel(-baum):

Wissenschaftlicher Name	Malus
Familie	Rosengewächse
Sorten	> 40 Arten sind bekannt Etwa 20.000 Sorten Alle Sorten, die wir essen, sind Kulturäpfel Lagerung: Sommer-, Herbst- und Winteräpfel
Herkunft	Gebirge in Kasachstan
Anbau	⇒ Bevorzugt sonnige Standorte, wurzelt flach, keine Staunässe, kein direkter kalter Wind. Eignet sich gut für den eigenen Anbau im Garten. Einpflanzung: im Herbst Ernte: August, September, Oktober
Merkmale	Pflanze: sommergrüner Laubbaum oder Strauch; 2-5 Meter hoch; bis zu 100 Jahre alt Frucht: rund; grün, rot oder gelb/rot Geschmack: süß, herb, säuerlich
Wissenswertes	Der Apfel kann fast ganzjährig in Deutschland geerntet werden und ist gut zu lagern. Der Konsum von deutschen Äpfeln ist daher nachhaltig und besitzt eine recht gute Klimabilanz. Ein regelmäßiger Verzehr kann zur Senkung des Cholesterins führen und hilft gegen diverse Erkrankungen. Äpfel enthalten Ballaststoffe, insbesondere Pektin, die dabei helfen können, den LDL-Cholesterinspiegel im Blut zu reduzieren. Außerdem sind Äpfel reich an Antioxidantien.
Inhaltsstoffe	Hoher Wassergehalt (ca. 85%) Die meisten Nährstoffe sitzen in der Schale! Vitamine: Vitamin C Vitamin A Folsäure (Vitamin B9) Mineralstoffe: Kalium Kalzium Eisen Magnesium

Rezeptidee: Apfel-Quark (4 Portionen)

Zutaten:

Für das Kompott:

750g reife, süße Äpfel
100ml Apfelsaft
1-2 TL Zimt

Für die Quarkcreme:

100g Schlagsahne
600g Magerquark
1 EL Zucker

Wusstet ihr, dass Äpfel anderes
Obst reifen lassen?
* Äpfel geben das
Pflanzenhormon Ethylen ab und
lassen andere Früchte schneller
reifen. Daher Äpfel kühl und
getrennt von anderem Obst
lagern.

Utensilien:

Obstschäler, Küchenmesser, Schneidebrett, Topf, Esslöffel (EL), Teelöffel (TL), Messbecher, Küchenwaage, Rührbecher, Handmixer, Rührschüssel, Teigspatel

1.Schritt: 750g Äpfel, 100ml Apfelsaft, 1-2 TL Zimt

Äpfel waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in kleine Würfel (ca. 1 x 1 cm) schneiden. Geschnittene Apfelwürfel sofort mit dem Apfelsaft in einem Topf mischen. Wenn alle Äpfel geschnitten sind, alles einmal aufkochen, dann auf kleiner Hitze zugedeckt (Deckel einen kleinen Spalt offenlassen) ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Apfelwürfel weich sind, aber noch nicht zerfallen. Ggf. zwischendurch ein wenig Wasser angießen. Apfelwürfel mit Zimt mischen und abkühlen lassen.

2.Schritt: 100g Schlagsahne, 600g Magerquark, 1 EL Zucker

Schlagsahnen in einem gekühlten Rührbecher steif schlagen. Magerquark mit 1 EL Zucker in eine große Rührschüssel geben. Mit dem Schneebesen des Handrührgeräts verrühren. Nun die steifgeschlagene Sahne mit einem Teigspatel gleichmäßig unterheben. Quarkdessert auf Portionsschälchen verteilen und das Apfel-Zimt-Kompott darauf anrichten.

Nährwerte: Energie (kcal) – 342/Portion
Kohlenhydrate – 41g/Portion
Eiweiß – 22g/Portion
Fett – 8g/Portion

