



Wissenswertes



TIPP

Schadhafte Stellen sollten weggeschnitten werden. Der Rest des Apfels kann gegessen werden, solange er nicht schimmelt.



Äpfel sollten **frisch** und **nicht faulig** riechen.



Weiche Äpfel mit einer schrumpeligen Haut sind meist überreif und älter, aber noch essbar.



Leichte **äußere Schäden** am Apfel sind harmlos, solange die Frucht nicht schimmelt.

Lagerung

- Am besten halten Äpfel in einem **kühlen** und **dunklen Kellerraum**, aber auch im **Kühlschrank**.
- Äpfel können bei **Raumtemperatur** für **ca. 10 Tage** gelagert werden. Der Raum sollte idealerweise **kühl, dunkel und trocken** sein.
- Für eine langfristige Lagerung können Äpfel auch als Mus oder in Stücke geschnitten **tiefgefroren** werden.
- Da Äpfel ein Reifegas abgeben, das andere Früchte und Gemüse schneller reifen lässt, sollten sie getrennt von diesen aufbewahrt (z. B. in einem Papiersackerl in der Obstschale) werden.

Vor- und Zubereitung

- Äpfel sollten vor der Zubereitung **gewaschen** werden, um Rückstände zu entfernen.
- Sie können **ganz, halbiert, in Scheiben, Stücke, Würfel** geschnitten oder **gerieben** verwendet werden.
- Die **Kerne** sollten vor dem Verzehr oder der Verarbeitung entfernt werden.
- Äpfel können **roh** gegessen, **gekocht, gebacken, gedünstet** oder **gebraten** werden.
- Damit Apfelstücke **nicht braun** werden, kann etwas **Zitronensaft** auf die **Schnittfläche** gegeben werden.

Ideen für Mahlzeiten

- **In Scheiben geschnitten** sind Äpfel eine knackige Zugabe zu Salaten oder ein schneller Snack. Sie passen auch gut in Joghurt oder Müsli.
- **Gebacken oder gekocht:** Äpfel eignen sich gut für Desserts wie Apfelkuchen.
- **Als Beilage:** Gedünstete oder gebratene Apfelscheiben können eine köstliche Beilage sein.
- **Eingekocht:** Apfelmus oder Apfelgelee sind klassische Konserven, die sich lange halten und vielseitig einsetzbar sind, beispielsweise als Brotaufstrich oder zu Palatschinken.



Apfelmus

6 Äpfel (ca. 1 kg) schälen, entkernen, in mittelgroße Stücke schneiden, mit 1 Häferl Wasser in einen Topf geben und köcheln lassen. Wer mag, kann den Saft einer halben Zitrone dazugeben, dann wird das Mus nicht so braun. Wer möchte, kann auch Zimt oder 1 Päckchen Vanillinzucker für den Geschmack dazugeben. Für ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Währenddessen die Einmachgläser ordentlich reinigen und mit kochend heißem Wasser ausspülen, auch die Deckel. Jetzt die Äpfel im Topf gut zerstampfen und in die Einmachgläser füllen. Sofort den Deckel draufgeben und fest zumachen. Im Kühlschrank ist das Mus 2 Wochen haltbar. Sobald ein Glas geöffnet wurde, sollte das Mus innerhalb von 2-3 Tagen aufgegessen werden.

TIPP: Das Mus schmeckt als Jause oder Nachspeise zum Beispiel mit Joghurt oder Topfen oder auch zu Hauptspeisen wie Kartoffelpuffer.
ca. 4-8 Gläser | 40 Minuten



Apfel-Karotten-Salat

2 Äpfel und 5 Karotten waschen und grob raspeln. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft aus einer Zitrone vermischen. Aus 1 TL Honig, 2 EL Öl und 1 Prise Salz ein Dressing anrühren und den Salat damit mischen. Dazu passt Brot/Gebäck mit Käse oder einem Aufstrich sehr gut.

2 Portionen | 25 Minuten



Apfel-Crumble

4-5 Äpfel (ca. 1 kg) schälen und in kleine würfelige Stücke schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft, 1 Päckchen Vanillinzucker und 1/2 TL Zimt mischen. Auflaufform mit etwas Öl bestreichen und Apfelmischung reingeben. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. 1 Häferl Mehl (160g) mit 6 EL Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. 1/3 Packung Butter (ca. 100g) in Stücke schneiden und dazugeben. Mit den Händen kurz zu einem krümeligen Teig kneten. Dann den Streusel-Teig über die Äpfel geben. Ca. 25 Min. backen. Am besten schmeckt's warm, z. B. mit Joghurt.

6 Portionen | 40 Minuten



Apfel-Becherkuchen

Kuchenform mit 2 EL Öl einfetten und mit Mehl bestreuen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. 3-4 Äpfel schälen, zwei Mal durchschneiden (vierteln) und Kerne weggeben. Äpfel mit Zimt bestreuen. Alle Zutaten werden mit dem Joghurtbecher gemessen: 1 Becher Joghurt (250g), 1/2 Becher Öl, 3/4 Becher Zucker, 3 Eier, 2 Becher Mehl und 1 TL Backpulver gut mischen, bis ein cremiger Teig entsteht. Dann den Teig in die Kuchenform geben, mit den Apfelvierteln belegen und diese leicht andrücken. Den Kuchen 50 Min. backen.

12 Stücke | 60 Minuten



Rezept für
Restilverwertung



TL = Teelöffel
EL = Esslöffel



1 Handvoll



1 Häferl = 1 große
Tasse (250ml)

