



James Rich

ÄPFEL

REZEPTE AUS DEM OBSTGARTEN

atVERLAG

James Rich

ÄPFEL

REZEPTE AUS DEM OBSTGARTEN

*Gewidmet meinen beiden Inspirationsquellen in der Küche
und im Leben: meinen Großmüttern Nanno und Nanny.*

atVERLAG



Inhalt

9	Ein Apfel am Tag
10	Meine Apfel-Familiengeschichte
12	Alles über Äpfel
14	Apfelkategorien
19	Apfelsorten
25	Hinweise zu den Rezepten
27	Gläser sterilisieren
35	Leichte Kleinigkeiten
65	Herzhafte Gerichte
101	Beilagen und Saucen
135	Süße Sachen
181	Getränke
216	Rezeptregister
221	Dank
223	Über den Autor



Ein Apfel am Tag

»An apple a day, keeps the doctor away«, so lautet ein altes englisches Sprichwort. Ich glaube aber, dass es in unserem Verhältnis zum Apfel um viel mehr geht, als nur darum, uns zu ernähren und gesund zu erhalten – auch wenn uns der Apfel tatsächlich einiges zu bieten hat, wenn es um die Vitamine A und C, um Magnesium und Ballaststoffe geht. Daher stimmt es schon, dass ein Apfel uns neuen Schwung gibt. Er spielt in unserem Leben aber auch aus vielen anderen Gründen eine große Rolle.

Der Apfel begleitet den Menschen schon seit langer Zeit. Äpfel werden seit Jahrhunderten kultiviert, geerntet und gegessen und sind eine Konstante nicht nur in der Küche, sondern auch als Symbole in unserer Kultur, in Geschichte, Wissenschaft und sogar in der modernen Technik, und sie kommen in religiösen und mythologischen Texten vor. Von Newtons Geistesblitz dank Apfel bis zu den goldenen Äpfeln im Garten der Hesperiden, die der griechische Sagenheld Herakles suchte, hat diese Frucht schon lange symbolische Bedeutung. Natürlich spielt sie auch eine bedeutende Rolle in der biblischen Schöpfungsgeschichte, als verbotene Frucht im Garten Eden, obwohl das inzwischen umstritten ist, da es sich um einen Übersetzungsfehler handeln könnte (in frühchristlicher Kunst finden sich auch Darstellungen mit einer Feige, die einen Bezug zum Feigenblatt herstellen). Wie auch immer: Nur wenige andere Früchte oder Gemüsearten hatten so große Auswirkungen und eine ebensolche symbolische Bedeutung wie der bescheidene Apfel.

Man kann also durchaus sagen, dass der Apfel so wichtig, so eng mit der Geschichte und dem Alltag der Menschen verflochten ist, dass er ein eigenes Buch verdient: eine Hommage an eine der wichtigsten und beliebtesten Früchte der Welt.

Ich weiß, dass dies nicht das erste und bestimmt auch nicht das letzte Buch zum Thema Apfel ist, aber es ist meine Art, diesem wunderbaren Obst die Ehre zu erweisen. Alle Rezepte, die ich hier versammelt habe, stellen den Apfel in seinen verschiedenen Formen in den Mittelpunkt: Es geht um ganze Äpfel und Apfelkompott, um Cider und Apfelweinbrand – fast 100 Rezepte, neben traditionellen Klassikern wie Apple Crumble und Apfelkuchen auch viele neue Kreationen und Geschmackskombinationen aus meiner Küche. Mein persönlicher Tusch für die ganz und gar nicht verbotene Frucht!



Apfelsorten

Da es so viele Apfelsorten gibt, kann hier nur eine kleine Auswahl der beliebtesten Koch- und Tafelapfelsorten vorgestellt werden, die leicht erhältlich sind; manche sind weiter verbreitet als andere, aber alle haben ihr eigenes, typisches Aroma und eine eigene Geschichte.

BRAEBURN

Diese ursprünglich in Neuseeland gezüchtete Sorte ist ein robuster Tafelapfel. Saftig, ausgewogen und mit einer interessanten Kombination von Geschmacksnoten, unter anderem einer feinen Spur von Muskat und Zimt. Der Braeburn behält beim Garen seine Form und eignet sich wunderbar zum Füllen und Braten. Eine Kreuzung aus Braeburn und Gala ist unter dem Markennamen Kanzi im Handel.

BOSKOOP

Diese 1856 in den Niederlanden entdeckte Apfelsorte gilt heute dank seines hohen Zucker- und Säuregehalts und der rauen Haut als typischer Koch- und Backapfel. Er besitzt einen kräftigen Geschmack und zerfällt beim Kochen, weshalb er sich ideal für Apfelmus sowie als Back- oder Bratapfel eignet. Er wird auch zur Herstellung von Säften, Apfelwein und Obstbränden verwendet.

FUJI

Diese Sorte stammt aus Japan. Die knackigen, saftigen, süßen Äpfel sind ideal zum Rohessen, etwa als Scheiben in einem Salat, oder für Getränke.

COX ORANGE

Dies ist für mich einer der leckersten Tafeläpfel der Welt: Er ist knackig, saftig und perfekt ausgewogen, schmeckt intensiv süß, bringt aber auch einen kräftig säuerlichen Geschmack mit. Er kann roh gegessen werden, lässt sich aber auch gut kochen und backen und bleibt dabei schön in Form. Ähnlich, aber eher säuerlich schmeckt die unter dem Namen Kidd's Orange gehandelte Kreuzung von Cox Orange und Red Delicious.

ELSTAR

Diese 1955 in den Niederlanden aus Golden Delicious und Ingrid Marie gezüchtete Sorte besitzt ein fruchtig-würziges, süß-säuerliches Aroma, ist saftig und bissfest. Sie wird gerne roh gegessen, eignet sich aber auch gut zum Kochen und Backen und wird dabei wunderbar weich und mehlig.



Äpfel werden seit Jahrhunderten kultiviert, geerntet und gegessen und haben auch als Symbole in unserer Kulturgeschichte vielfältige Spuren hinterlassen, von den Goldenen Äpfeln der Hesperiden bis zu Newtons Erkenntnis der Gravitation.

Apfeltörtchen mit Ziegenkäse und Honig

Für dieses Rezept eignet sich am besten ein leicht süßer Apfel als Ergänzung zum säuerlichen Käse; versuchen Sie es mit Braeburn, Gala oder Fuji. Sie können einzelne Törtchen backen – wie ich es hier beschreibe – oder einen Blechkuchen. In diesem Fall rollen Sie den Blätterteig einfach rechteckig aus.

Ergibt 10 Stück

Vorbereitung 25 Minuten

Backzeit 30–40 Minuten

75 g Butter

1 Zwiebel, in dünne Ringe
geschnitten

½ Zweig Rosmarin,
Nadeln fein gehackt

2×320 g fertig gekaufter
Blätterteig

etwas Mehl zum Bestäuben

1 Ei, verrührt

Für den Käsebelag

200 g Ziegenkäse

1 EL Zitronensaft

Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

4 knackige, eher süßliche
Tafeläpfel (z. B. Gala,
Fuji, Jonagold), geschält,
entkernt, in Scheiben
geschnitten

1 Prise gemahlener Piment

4 EL flüssiger Honig

Zum Servieren

Basilikum-Micro-Leaves

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein großes Blech mit Backpapier auslegen.

In einem Topf bei mittlerer Hitze die Hälfte der Butter schmelzen.

Die Zwiebel mit dem Rosmarin darin anbraten, bis sie braun wird.

Beiseitestellen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche etwa 5 mm dick ausrollen.

Mit einem kreisförmigen Ausstecher von 10 cm Durchmesser 20 Scheiben ausstechen. Davon 10 auf das vorbereitete Backblech legen und mit einer Gabel einstechen.

Aus den verbleibenden 10 Teigscheiben kleinere Scheiben von 9 cm Durchmesser ausstechen; diese herauslösen und für ein anderes Rezept aufbewahren. Die Teigscheiben auf dem Backblech mit Ei bestreichen, dann jeweils einen Teigring darauflegen. Im Gefrierfach 15 Minuten kühlen.

Für den Käsebelag den Ziegenkäse mit Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einer Gabel mischen. Nicht zu lange rühren, der Käse sollte noch recht krümelig sein. Jeweils etwa 1 Esslöffel Käsemischung auf jede Blätterteigscheibe geben. Mit den Apfelscheiben leicht überlappend bedecken.

Die restliche Butter schmelzen und die Törtchen damit bestreichen.

Mit dem Piment bestreuen.

Im Ofen 25–30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem Honig beträufeln, solange sie noch warm sind, mit Micro Leaves garnieren und servieren.





Schweinekoteletts mit Apfelessigsauce

Ich liebe Schweinekoteletts. Wenn sich Leute darüber beschweren, dass sie trocken und fad sind, liegt es daran, dass sie nicht richtig gebraten wurden. Dieses Rezept besitzt alles, damit Ihnen wunderbar saftige, leckere Schweinekoteletts gelingen: Säure von den Berberitzen oder Wacholderbeeren, Süße von den Äpfeln, dazu Cider und Chili, die diese Aromen wunderbar ergänzen. Und Sie werden sich nie mehr über trockene, fade Schweinekoteletts beklagen – versprochen!

Für 4 Personen

Vorbereitung 10 Minuten

Garzeit 50–55 Minuten

- 4 dicke Schweinekoteletts mit Knochen und wenn möglich reichlich Fett
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 10 g Butter
- 1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 3 große knackige Tafeläpfel (z. B. Braeburn, Cox Orange, Gloster), entkernt, in Spalten geschnitten
- 2 EL gekaufter oder selbstgemachter Apfelessig (Seite 133)
- 1 TL frischer Thymian
- 2 getrocknete rote Chilischoten, halbiert
- 1 TL Berberitzen, frisch oder getrocknet, oder Wacholderbeeren
- 200 ml trockener Cider

Zum Servieren

- Bratkartoffeln und sautierter Brokkoli oder Apfel-Rotkraut-Salat (Seite 105)

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl bei mittlerer Hitze in einem großen, feuerfesten Schmortopf erhitzen und die Koteletts darin anbraten; dabei mit dem Fettrand beginnen, damit er schön knusprig wird. Jedes Kotelett etwa 1 Minute mit dem Fettrand nach unten halten, dann die anderen Seiten schnell anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Anschließend die Butter in dem Topf schmelzen und die Zwiebel darin 3–5 Minuten glasig dünsten. Die Apfelspalten dazugeben und weitere 2–3 Minuten braten, bis sie karamellisieren. Den Apfelessig hinzufügen und 1 Minute erhitzen, dabei mit einem Holzspatel alles lösen, was am Topfboden anhängt. Thymian, Chilischoten und Berberitzen hinzufügen.

Die Koteletts wieder in den Topf legen, mit dem Cider übergießen und diesen zum Kochen bringen. Den Schmortopf in den Ofen stellen und die Koteletts 35 Minuten garen, bis das Fleisch weich und saftig und die Sauce eingedickt ist. Mit Bratkartoffeln und sautiertem Brokkoli oder Apfel-Rotkraut-Salat servieren.

Himbeer-Apfel-Sorbet

Ein erfrischendes Dessert oder eine Leckerei für einen Sommernachmittag. Die süßen Himbeeren kontrastieren sehr schön mit der frischen Minze.

Für 6 Personen

Vorbereitung 15 Minuten

Gefrierzeit 4 Stunden

300 ml naturtrüber Apfelsaft

50 g feiner Zucker

500 g frische Himbeeren,
zusätzlich einige zum
Servieren

1 kleines Bund Minze,
zusätzlich ein paar
Blätter zum Garnieren

Den Apfelsaft mit dem Zucker in einem Topf sanft erhitzen, bis sich der Zucker zu einem Sirup aufgelöst hat. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Inzwischen die Himbeeren mit der Minze im Mixer zu einer sehr glatten Masse pürieren. Durch ein Sieb in eine saubere Schüssel gießen, um die Samenkörner zu entfernen.

Wenn der Apfelsaftsirup abgekühlt ist, diesen mit dem Himbeersaft verrühren. In Eiswürfelbehälter gießen und 4 Stunden ins Gefrierfach stellen, bis er ganz durchgefroren ist, oder, falls vorhanden, in der Eismaschine gefrieren.

Unmittelbar vor dem Servieren die Eiswürfel aus dem Gefrierfach nehmen und noch einmal im Mixer pürieren, sodass ein glattes Sorbet entsteht. Für weitere 30 Minuten einfrieren. Mit einigen Blättern frischer Minze und Himbeeren garniert servieren.





Apfelcocktail mit Rose und Minze

199

Getränke

Dieser duftende Cocktail ist raffiniert und aromatisch, außerdem leicht und erfrischend. Apfel, Rose und Minze ergeben eine aufregende Mischung – seien Sie nur mit dem Rosenwasser eher sparsam, denn es ist schnell sehr dominant.

Für 2 Portionen

Vorbereitung 5 Minuten

100 ml Wodka
200 ml Apfelsaft
2 Tropfen Rosenwasser
Eiswürfel
einige Blätter Zitronen-
melisse
einige Blätter Minze oder
Rosenblätter zum
Garnieren
einige Scheiben Apfel sowie
Zitronenmelisse-, Minze-
oder Rosenblätter zum
Garnieren

Wodka, Apfelsaft, Rosenwasser und einige Blätter Zitronenmelisse mit Eiswürfeln in den Cocktail-Shaker geben und gut schütteln.

Den Cocktail in zwei Tumbler füllen und mit einem Rosenblüten-, Minze- oder Zitronenmelissenblatt und einer Scheibe Apfel garnieren.