

Kathrin Salzwedel/Ramin Madani

ÄPFEL, BIRNEN & QUITTEN

*Herzhaftes und Süßes
für Herbst und Winter*

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für Kenzo



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: Kathrin Salzwedel

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1559-7

INHALT

7 Vorwort

TIPPS & WISSENSWERTES ÜBER ...

- 11 ... Äpfel
- 15 ... Birnen
- 19 ... Quitten

ÄPFEL

- 25 Frühstück
- 30 Kuchen & Gebäck
- 59 Eingemachtes
- 63 Herzhafte Gerichte
- 80 Snacks & Desserts
- 84 Getränke

BIRNEN

- 89 Frühstück
- 93 Kuchen & Gebäck
- 112 Eingemachtes
- 116 Herzhafte Gerichte
- 123 Snacks & Desserts
- 131 Getränke

QUITTEN

- 139 Frühstück
- 143 Kuchen & Gebäck
- 151 Eingemachtes
- 159 Herzhafte Gerichte
- 168 Snacks & Desserts
- 175 Getränke

ANHANG

- 178 Register nach Alphabet
- 180 Register nach Obstsorten
- 183 Die Autoren



VORWORT

Der Spätsommer beziehungsweise der Frühherbst hält jedes Jahr aufs Neue Einzug in unsere Lande und damit wird es Zeit für die Ernte vieler Obstsorten, aus denen sich allerlei Leckeres zaubern lässt. Wir haben uns für unser Buch für beliebtes Kernobst entschieden, das in Deutschland heimisch ist, gut gedeiht und fast überall und teilweise ganzjährig zur Verfügung steht: Äpfel, Birnen und Quitten.

Alle drei Obstsorten gehören zu den Rosengewächsen, was sie uns je nach Sorte auch noch geschmacklich und vom Aroma her erkennen lassen.

Der Apfel ist deutschlandweit eine der beliebtesten und am meisten konsumierten Obstsorten. Es gibt unzählige Sorten, die für den direkten Verzehr, für die Weiterverarbeitung und/oder sogar für das Keltern und Brennen geeignet sind. Ähnlich verhält es sich mit der Birne. Von ihr gibt es ebenfalls sehr viele Sorten mit unterschiedlichen Formen und Farben. Sie ist für empfindliche Mägen aufgrund der geringeren Menge an Fruchtsäuren besser geeignet als der Apfel und die Quitte.

Letztere hatte in den letzten Jahrzehnten etwas an Bedeutung verloren, was vermutlich an ihrem harten Fruchtfleisch, der fehlenden Süße und den adstringierenden Eigenschaften liegt. Seit einigen Jahren erfährt sie aber dank ihres einzigartigen Aromas eine Art Renaissance in der Küche und bei der Herstellung von Fruchtgetränken und fruchtigen Schaumweinen.

Mit diesem Buch möchten wir unseren Leser:innen eine Auswahl an süßen und herzhaften Rezepten mit Äpfeln, Birnen und Quitten an die Hand geben, die wir selbst gerne zubereiten und die auch leicht nachgemacht werden können. Manche der Rezepte sind bekannte Klassiker, andere Rezepte wiederum sind nicht so bekannt und überraschen mit neuen Aromen und Geschmackskombinationen. Hier ist bestimmt für jeden etwas dabei.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Kathrin + Ramin



TIPPS & WISSENSWERTES ...

... ÜBER ÄPFEL

Der Kulturapfel, wie wir ihn kennen, stammt aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) und hat seinen Ursprung im Prinzip in einer Kreuzung mehrerer ursprünglicher Wildapfelsorten. Dabei geht man davon aus, dass sich die Frucht im Gebiet des Mittleren Ostens als Kulturapfel entwickelte. Viele Hinweise sprechen für eine Kultivierung der Frucht seit über 4000 Jahren in diesem Gebiet (Orient, Kaukasus). Der Apfel wird bei uns als Tafelapfel (Tafelobst) sehr geschätzt. Auf diesen Bereich entfällt auch der Hauptanteil der Ernte. Auch die Weiterverarbeitung zu Apfelsaft spielt eine wichtige Rolle; dessen Konsum ist in Deutschland wie auch in Österreich und der Schweiz sehr hoch. Er liegt in Deutschland jährlich bei etwa 12 Litern pro Kopf. Die weltweite Apfelproduktion beträgt fast 90 Millionen Tonnen pro Jahr und ist damit etwa viermal so hoch wie die Produktion von Birnen. Größtes Anbaugebiet ist dabei mit fast 50 Prozent der Jahresmenge eindeutig China. In Europa liegen Italien, Frankreich und Polen auf den vorderen Plätzen, vor allem die Po-Ebene in Italien und Nordwestfrankreich (Normandie). In Deutschland sind die Region rund um den Bodensee, die Wetterau und natürlich das „Alte Land“ für den Apfelanbau bekannt.

Äpfel sind eine sehr gesunde, kalorienarme und leicht erhältliche Energiequelle mit positiven Eigenschaften für den Organismus. Sie enthalten neben 85 Prozent Wasser beispielsweise Vitamin C, Kalzium, Kalium und Magnesium.

In vielen Kulturen spielt der Apfel zudem als Symbol eine wichtige Rolle: Als Zeichen der Liebe und Fruchtbarkeit war er zahlreichen Liebesgöttinnen, z. B. der griechischen Göttin Aphrodite, zugeordnet. Die Insel Avalon aus der Artussage führt ihren Namen ebenfalls auf den Apfel zurück und gilt dort als Wohnort der heilkundigen Morgan le Fay. Wie wichtig der Apfel in Europa ist, zeigt sich zum Beispiel in den vielen Gemälden vom biblischen „Baum der Erkenntnis“, der als Apfel-



baum dargestellt wird. Es war Adam und Eva verboten, von diesem zu essen, und ihr Verstoß gegen das Verbot führte zur Vertreibung aus dem Paradies. Obwohl in der Bibel nur allgemein von einer Frucht die Rede ist, wurde in der westlichen Welt ganz selbstverständlich angenommen, es habe sich dabei um einen Apfel gehandelt. Auch als Symbol einiger Firmen und als Bestandteil von Orts- oder Familiennamen taucht der Apfel immer wieder auf.

Äpfel in der Küche

Äpfel können sehr vielseitig kulinarisch eingesetzt werden. Sie eignen sich beispielsweise für Apfelkompott, Apfelmarmelade, Apfelgelee, Apfelmus, Apfelkraut, Bratäpfel, Backwaren, Desserts, Salate, Fruchtsalate, Trockenobst, Apfelsaft, Apfelmost, Cidre, Apfelwein, Calvados, Obstbrände etc.

Erntezeit

Man unterscheidet je nach der Verwendung zwischen Most- und Tafeläpfeln. Sorten wie der Klarapfel und Jakob Fischer sind teils schon im Juli/August erntereif. Andere Sorten wie der Glockenapfel werden zum Beispiel erst später im Jahr geerntet, sind aber aufgrund verschiedenster Eigenschaften lagerfähig und reifen nach. So können das ganze Jahr über Äpfel im Handel angeboten werden.

Die Blüte der Bäume beginnt im Mai und hat sich in den letzten Jahrzehnten im Mittel um zwei Wochen vorverlagert. Dies liegt unter anderem an der klimatischen Veränderung in Mitteleuropa.

Sorten

Es gibt allein in Deutschland etwa 1500 unterschiedliche Apfelsorten; weltweit sind es mindestens 20.000 Sorten. Die einzelnen Sorten unterscheiden sich deutlich in ihrem Zuckergehalt, Säurewert, Vitamin-C-Gehalt, der Farbe des Fruchtfleisches und dessen Konsistenz.

Nur wenige dieser Sorten sind bei uns verbreitet und nur ca. 60 Sorten sind im Anbau von größerer Bedeutung. Unbekanntere Sorten können vor allem regional in Gärten und auf älteren Streuobstwiesen vorgefunden werden. Die in Deutschland bzw. in Europa am häufigsten an-





gebauten Sorten sind Golden Delicious, Jonagold und Red Delicious. Diese drei Sorten machen einen Anteil von 70 Prozent der europäischen Erntemenge aus. Weitere wichtige Sorten sind Gala, Granny Smith, Elstar, Cox Orange, Goldparmäne, Gewürzluiken, Idared (enthält wenig Zucker), Gravensteiner und der Schöne von Boskop.

Wo bekomme ich Äpfel?

Äpfel können nahezu überall erworben werden, im Einzelhandel ebenso wie auf Bauern-, Wochen- oder Fruchtmärkten, in Hofläden und direkt beim Erzeuger.



Vegan

GEDECKTER BIRNENKUCHEN MIT ZIMT UND INGWER

Am liebsten essen wir den Kuchen pur, aber er schmeckt auch toll mit einer Kugel Vanilleeis.

FÜR 1 KUCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

KÜHLZEIT: 1 STUNDE

BACKZEIT: 30-35 MINUTEN

Teig

315 g Mehl

230 g kalte (vegane) Butter

1 TL Salz

Füllung

6 feste Birnen

60 g Zucker

1 TL Zimt

¼ TL Ingwer

30 g Mehl

1 EL Zitronensaft

Außerdem

1 Ei + 1 EL Hafermilch oder als vegane Alternative etwas vegane Butter

1 EL brauner Rohrzucker

1 Spring- oder Pie-Form (23 cm)

1.) Die Teigzutaten mit 3 EL kaltem Wasser zügig zu einem Teig verarbeiten. Dann den Teig halbieren und jede Teighälfte in Frischhaltefolie wickeln. Nun für 1 Stunde in den Kühlschrank legen und ruhen lassen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 5-10 Minuten warm werden lassen.

2.) Auf einer bemehlten Arbeitsplatte eine Teighälfte ausrollen und in die Form legen. Die Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit Zucker, Zimt, Ingwer, Mehl und Zitronensaft vermischen. Die Birnenmischung in die Form geben und den Kuchen kurz in den Kühlschrank stellen.

3.) Die zweite Teighälfte ebenfalls rund ausrollen. Mit einem scharfen Messer in unterschiedlich dicke Streifen schneiden. Nun auf den Kuchen legen und ein Gitter flechten. Die Ecken andrücken und dann mit einem Messer abschneiden. Die Enden nochmals festdrücken. Den übrig gebliebenen Teig ausrollen und Figuren ausstechen oder -schneiden. Diese dann auf dem Kuchen verteilen und andrücken.

4.) Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

5.) Das Ei gut mit der Milch verquirlen, alternativ die vegane Butter schmelzen. Mit einem Pinsel den Kuchen damit bestreichen und mit dem Rohrzucker bestreuen.

6.) Den Kuchen im Backofen für ca. 30-35 Minuten backen. Vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen.







ZITRONENGRAS- BIRNEN-LIMONADE



Vegan

*Diese Limonade schmeckt besonders lecker
auf Eis mit ein paar Basilikumblättern.*

FÜR CA. 8 GLÄSER

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

KOCHZEIT: 5 MINUTEN

ZIEHZEIT: 30 MINUTEN

Zutaten

180 g brauner Zucker

3 Stängel Zitronengras

ca. 20 g Ingwer

1 Birne

Saft von 2 Limetten

Saft von 1 kleinen Zitrone

rote Basilikumblättchen

- 1.) Den Zucker mit 200 ml Wasser in einen Topf geben. Das Zitronengras und den Ingwer waschen und fein schneiden. Beides mit in den Topf geben und 5 Minuten sachte köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und mit Deckel 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb geben und komplett abkühlen lassen.
- 2.) Die Birne schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Zusammen mit dem Sud, dem Zitrusaft und dem Basilikum in eine Karaffe geben. Mit etwa 1 l Mineralwasser aufgießen und 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Dann servieren.



QUITTEN- DINKELBROT

Ein herzhaftes Brot mit Quittenmus, welches toll mit Käse oder Quittengelee schmeckt.

FÜR 1 LAIB

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

RUHEZEIT: CA. 1 STUNDE

30 MINUTEN

BACKZEIT: 30–35 MINUTEN

Zutaten

300 g Dinkelmehl Type 630

200 g Dinkelvollkornmehl

1 Pck. Trockenhefe

10 g Salz

60 g weiche Butter

100 ml Hafermilch

300 g Quittenmus

(Seite 151)

Außerdem

1 Gusseisentopf mit Deckel

- 1.) Beide Mehlsorten mit der Hefe und dem Salz in eine Rührschüssel geben. Die Butter und die Hafermilch in einen Topf geben und lauwarm erhitzen. Dann zusammen mit dem Quittenmus zum Mehl geben. Auf der mittleren Stufe mit dem Knethaken ca. 8 Minuten kneten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.
- 2.) Den Teig auf einer Arbeitsfläche und zu einer straffen Kugel formen. Leicht mit Mehl bestäuben und nochmals etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- 3.) In der Zwischenzeit den Backofen samt Gusseisentopf auf 250 °C Ober-/Unterhitze (höchste Stufe) vorheizen.
- 4.) Das Brot an der Oberfläche mit einem scharfen Messer einschneiden, in den heißen Topf setzen, den Deckel schließen und 10 Minuten backen. Dann den Deckel entfernen, die Temperatur auf 210 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und das Brot weitere 20–25 Minuten knusprig braun backen. 5 Minuten vor Backende die Ofentüre einmal kurz öffnen. Das Brot aus dem Topf stürzen und auf einem Rost abkühlen lassen.







Vegan

EINGELEGTER KÜRBIS MIT QUITTE

Wir servieren den eingelegten Kürbis mit Quitte am liebsten zu einer Brotzeit mit frisch gebackenem Brot, z. B. dem Quitten-Dinkelbrot von Seite 148.

FÜR 2 GLÄSER À 750 ML

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

KOCHZEIT: 5 MINUTEN

Zutaten

1 Hokkaidokürbis (1 kg)

1 Quitte (280 g)

1 cm Ingwer

200 ml Apfelessig

150 g Zucker

1 ½ EL Salz

8 Pimentkörner

1 Gewürznelke

½ Zimtstange

1.) Den Kürbis putzen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Die Quitte gut abwaschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann in schmale Spalten schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2.) Die übrigen Zutaten mit 250 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Kürbis, Quitte und Ingwer dazugeben und 5 Minuten kochen lassen.

3.) 2 Gläser heiß auskochen. Kürbis und Quitte gleichmäßig auf die Gläser verteilen und mit dem Sud bedecken. Die Gläser gut verschließen und abkühlen lassen und mindestens 1 Monat an einem kühlen, dunklen Platz ziehen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps

Für eine längere Haltbarkeit den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gläser in eine ofenfeste Pfanne stellen, diese mit heißem Wasser auffüllen (ca. 3 cm hoch) und den eingelegten Kürbis 20 Minuten einkochen.





REGISTER

NACH OBSTSORTEN



Äpfel

Apfel-Birnen-Zwetschgen-Crumble 93
Apfelgalette 56
Apfel-Haselnusskuchen 52
Apfel-Käsekuchen mit Zimtstreusel 48
Apfelmus-Schokoladenmousse-Kuchen 33
Apfel-Nektarinen-Crumble 43
Apfel-Nuss-Brot 34
Apfel-Pfirsich-Limonade 84
Apfel-Rhabarber-Crumble 30
Apfel-Rote-Bete-Suppe mit Knoblauchchips 76
Apfel-Sellerie-Salat 63
Apfeltorte 47
Apfel-Zimt-Crumble 39
Baltische Backkartoffeln mit Apfeldip (Kumpir) 75
Bratapfel-Energy-Balls 80
Bratapfel-Streuselkuchen 55
Brokkoli-Apfel-Salat 72
Chia-Apfel-Frühstücks-Pudding 26
Französischer Apfelkuchen 51
Good Morning Smoothie 25
Honig-Apfelkuchen 40
Karottensuppe mit karamellisiertem Zwiebel-Apfel-Topping 67
Kokosnuss-Chia-Overnight-Oats 29
Kürbis-Apfel-Suppe 71
Kürbis-Quitten-Apfelmus 59

Linsen-Burger mit Röstzwiebeln und Apfel 79
Linsensalat mit Apfel und Paprika 64
Quinoa-Mais-Apfel-Salat 68
Selbstgemachtes Apfelmus 60
Vegane Apfel-Muffins 44
Zitronen-Vanille-Milchreis mit Apfelkompott 83





Birnen

- Apfel-Birnen-Zwetschgen-Crumble 93
- Birnen-Bananenbrot 105
- Birnen-Cobbler 102
- Birnen-Kardamom-Kuchen 101
- Birnen-Küchlein 97
- Birnen-Mandel-Schoko-Cookies 127
- Birnenmarmelade 115
- Birnen-Marmorkuchen 98
- Birnen-Mirabellen-Porridge 89
- Birnen-Muffins mit Vanille 106
- Birnenmus 112
- Birnen-Zitronenmelisse-Shrub 132
- Brokkoli, Birne und Reis 120
- Cheesecake im Glas mit Obstkompott 124
- Dinkelflammkuchen mit Kürbis und Birne 116
- Gedeckter Birnenkuchen mit Zimt und Ingwer 94
- Golden Chiapudding mit Birne 90
- Grünes Taboulé mit Birne 119
- Hutzelbrot (Früchtebrot) 108
- Joghurt-Parfait mit Birnen und Honig 123
- Müsli mit Quitten-Birnen-Kompott 139
- Pochierte Birnen mit Lavendel und Sternanis 128
- Wasserkefir mit Pfirsich und Birne 131
- Zitronengras-Birnen-Limonade 135



Quitten

- Eingelegter Kürbis mit Quitte 152
- Herzhafte Frühstücksmuffins 140
- Herzhafter Blätterteigstrudel mit Weißkohl und Quitte 160
- Kürbis-Quitten-Apfelmus 59
- Kürbis-Quitten-Chutney 155
- Kürbis-Quitten-Eintopf 167
- Marzipanwaffeln mit Quittenkompott 172
- Müsli mit Quitten-Birnen-Kompott 139
- Pimientos-Pfanne mit Hirse und Quitten 163
- Quitten-Dinkelbrot 148
- Quittengelee 156
- Quittenkonfekt „Dulce de membrillo“ 171
- Quitten-Kürbis-Quiche 164
- Quitten-Mandelkuchen 143
- Quittenmus 151
- Quitten-Shrub 175
- Quitten-Zucchini-Kuchen 147
- Quitten-Zucchini-Kürbis-Galette 159
- Schokoladen-Quitten-Mini-Gugelhupfe 168
- Winterlicher Kürbis-Quitten-Kuchen 144