

ANDREA NATSCHKE-HOFMANN

APFELGENUSS WIE IM MÄRCHEN

DIE SCHÖNSTEN MÄRCHEN
UND REZEPTE MIT ÄPFELN

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

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

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Annie Spratt / unsplash.com

Rezepte und Fotos: Andrea Natschke-Hofmann

Einleitung: Jan Thorbecke Verlag

S. 60: aus: Die drei Winde, Rätoromanische Märchen aus der Surselva, Chur 2002,

© Ursula Brunold-Bigler

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-2111-6

INHALT

ÄPFEL IM MÄRCHEN — 7

Schwarz wie Schokolade, braun wie Karamell und rot wie Äpfel –
märchenhafte Köstlichkeiten mit Schokolade oder Karamell — 11

SCHNEEWITTCHEN — 12

Ein, zwei oder drei Stücke? – kleine Köstlichkeiten — 35

EINÄUGLEIN, ZWEIÄUGLEIN UND DREIÄUGLEIN — 36

Goldgelbes Apfelglück — 59

DIE DREI GOLDENEN ÄPFEL — 60

Rüttel mich und schüttel mich – es schneit Zucker — 83

FRAU HOLLE — 84

Äpfel, die wirklich jeden verführen — 111

DER VERZAUBERTE APFELBAUM — 112

Äpfel zum Gesundessen — 133

DER VOGELGREIF — 134

Register — 156

Die Autorin — 159



ÄPFEL IM MÄRCHEN

Äpfel sind in unseren Breiten fast schon allgegenwärtig: ob im Sommer und Herbst frisch auf dem Markt, ganzjährig als Lagerobst im Supermarkt oder als rotbackige Früchte im eigenen Garten oder auf der Obstbaumwiese. Unzählige Rezepte für Apfelkuchen oder Süßspeisen mit Äpfeln erzählen von der großen Bedeutung der süß-säuerlichen Frucht, die früher als gut lagerfähiges Obst auch im Winter die Versorgung mit Vitaminen sicherstellte.

Kein Wunder also, dass sich auch zahlreiche Mythen und Märchen rund um den Apfel ranken. Auf vielen mittelalter-

lichen Gemälden findet sich der Apfel als Frucht des Baums der Erkenntnis, obwohl in der Bibel nur die Rede von einer Frucht im Allgemeinen ist. Adam und Eva ist es streng von Gott verboten, die Früchte des Baums zu essen. Verführt durch die Schlange können beide jedoch der Versuchung nicht widerstehen; durch den Verzehr dieser Früchte gelangt die Sünde in die Welt, und Adam und Eva werden aus dem Paradies vertrieben. Auch in Legenden, beispielsweise der von Wilhelm Tell, oder Märchen, wie „Einäuglein, Zweiäuglein und Dreiäuglein“ (Seite 36) oder „Der Vogel Greif“ (Seite 134), symbolisiert der Apfel eine Prüfung, die der Held oder die Heldin bestehen muss.



Nicht immer gehen diese Prüfungen gut aus: In der griechischen Mythologie muss Paris ein Urteil fällen, welcher der drei Göttinnen Hera, Athene und Aphrodite ein goldener Apfel mit der Aufschrift „Für die Schönste“ zusteht. Er entscheidet sich für die Liebesgöttin Aphrodite, die ihm zur Belohnung die Liebe der schönsten Frau der Welt verspricht. Diese ist die verheiratete Helena, deren Entführung der Auslöser für den Trojatischen Krieg gewesen sein soll.

Oft stehen Äpfel auch für das Leben oder die Gesundheit. In der griechischen Mythologie verleihen die goldenen Äpfel der Hesperiden ewiges Leben. In den Mär-

chen „Die drei goldenen Äpfel“ (Seite 60) oder „Der Vogel Greif“ (Seite 134) sowie in vielen weiteren Märchen verhelfen die Äpfel unheilbar Kranken zu neuer Gesundheit. Ist der Apfel jedoch vergiftet, so bringt dies den Tod, wie beispielsweise in „Schneewittchen“ (Seite 12). In „Frau Holle“ (Seite 84) nimmt der Apfel als Bild für reiche Ernte die Belohnung des fleißigen Mädchens beziehungsweise die Strafe des faulen Mädchens vorweg.

Genießen Sie in diesem Buch die köstlichen Backrezepte mit Äpfeln, die genauso vielseitig sind wie die zahlreichen Geschichten und Märchen rund um die beliebte Frucht.

Viel Freude beim Backen und Lesen!





NEW YORK CHEESECAKE MIT KARAMELLÄPFELN

Für eine Springform
mit 26 cm Durchmesser

BODEN

90 g Butter + etwas
zum Fetten der Form
200 g Vollkorn-Kekse
20 g Zucker

FÜLLUNG

800 g Frischkäse
250 g Zucker
1 Prise Salz
75 g Speisestärke
Saft einer Zitrone
Abrieb einer Bio-Zitrone
600 g Schmand oder
Crème fraîche
6 Eier
1 TL Vanille-Extrakt

BELAG

3 säuerliche Äpfel
Saft einer halben Zitrone
60 g Butter
60 g brauner Zucker
1 TL Zimt
Karamellsauce
(Rezept Seite 29)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze (155 °C Umluft) vorheizen. Eine Springform mit Butter einfetten. Die Kekse im Blitzhacker zerkleinern, die Butter schmelzen und mit den Krümeln und dem Zucker verrühren. Auf dem Boden der Form verteilen und mit einem Löffelrücken festdrücken. Für 10 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 225 °C Ober-/Unterhitze erhöhen.

Den Frischkäse mit dem Zucker, dem Salz, der Speisestärke, dem Zitronensaft und der -schale in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Den Schmand oder die Crème fraîche, die Eier und den Vanille-Extrakt dazugeben und alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren. Die Creme auf dem etwas abgekühlten Boden verteilen.

Die Fettpfanne des Backofens auf der untersten Schiene einschieben und mit Wasser füllen. Den Cheesecake auf die zweite Schiene darüber stellen, 10 Minuten bei 225 °C anbacken, dann 50 Minuten bei 100 °C fertig backen (die Creme sollte in der Mitte noch weich sein). Den Kuchen anschließend 2 Stunden im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Tür ruhen lassen. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und für mindestens 4 Stunden vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen, besser über Nacht.

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft mischen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Zucker und den Zimt darin karamellisieren. Die Apfelspalten zufügen und kurz garen. Abkühlen lassen. Den Kuchen aus der Form lösen, die Äpfel auf dem Cheesecake anrichten und Karamellsauce darüberträufeln.







BRATAPFEL- COOKIES

Für ca. 20 Bratapfel-Cookies

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

50 g gehackte Mandeln
50 g getrocknete Äpfel
40 g weiche Karamellbonbons
50 g brauner Zucker
50 g Zucker
100 g Butter
2 Eier
100 g Haferflocken
100 g Mehl
1 TL Zimt
1 TL Backpulver
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
2 Tropfen Bittermandelöl
weiße Schokoladenglasur
(optional)

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. Die getrockneten Äpfel in kleine Stücke und die Karamellbonbons in kleine Quadrate schneiden.

Beide Zuckersorten mit der Butter schaumig schlagen, die Eier nacheinander zufügen. Dann die restlichen Zutaten bis auf die Glasur zugeben und mit den Knethaken zu einem homogenen Teig verarbeiten. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze (155 °C Umluft) vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit zwei Esslöffeln walnussgroße Kugeln abstechen und auf dem Blech ein wenig platt drücken (Abstand lassen, die Cookies laufen etwas auseinander). Die Cookies für ca. 13–16 Minuten hellbraun backen (nicht zu lange, sonst werden sie fest).

Zunächst auf dem Blech, dann auf einem Gitterrost abkühlen lassen und nach Belieben noch mit weißer Schokoladenglasur beträufeln.



APFEL- TIRAMISU

Für 6 Gläser

ZUTATEN

500 g Äpfel
200 ml Apfelsaft
50 ml Calvados
1 Zimtstange
2 gehäufte EL Zucker
100 g Cantuccini
40 g gehackte Mandeln
250 ml Sahne
1 Prise Salz
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
250 g Mascarpone
50 g Mandelblättchen
etwas Zimtpulver

ZUBEREITUNG

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. In einem Topf den Apfelsaft, den Calvados, die Zimtstange und 1 EL Zucker mit den Äpfeln erhitzen. So lange auf kleiner Hitze köcheln, bis die Äpfel weich sind. Abkühlen lassen.

Inzwischen die Cantuccini mit einem Messer grob zerkleinern und auf die Gläser verteilen. Die Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten und unter die Apfelmasse rühren.

Die Sahne mit 1 Prise Salz steif schlagen, den Vanillezucker und 1 EL Zucker darunterrühren. Den Mascarpone dazugeben und verrühren. Die Mandelblättchen in einer Pfanne leicht bräunen.

Die Zimtstange aus der Apfelmasse entfernen und diese über den Cantuccini verteilen. Zuletzt die Mascarpone-Sahne darübergerben, die Mandelblättchen darauf verteilen und nach Belieben noch mit etwas Zimt bestreuen. Vor dem Servieren 1 Stunde kalt stellen.







DER VERZAUBERTE APFELBAUM

*E*s war einmal eine alte Frau, die hieß Elend.

Sie besaß nichts als einen Apfelbaum, und auch dieser Apfelbaum machte ihr mehr Kummer als Freude. Wenn die Äpfel reif waren, kamen die Lausbuben aus dem Dorf und stahlen sie vom Baum.

Das ging so Jahr um Jahr, als eines Tages ein alter Mann mit einem langen weißen Bart an Elends Tür klopfte.

„Liebe Frau“, bat er, „gib mir ein Stück Brot.“

„Du bist auch eine armselige Kreatur“, sagte Elend, die immer großes Mitleid mit anderen Menschen hatte, obwohl sie

selbst nichts besaß. „Hier ist ein halber Laib, nimm ihn; mehr habe ich nicht, lass ihn dir schmecken, ich hoffe, er stärkt dich ein wenig.“

„Weil du so gütig bist, hast du einen Wunsch frei“, sagte der alte Mann.

„Ach“, seufzte die alte Frau, „ich habe nur einen einzigen Wunsch! Jeder, der meinen Apfelbaum anrührt, soll daran kleben bleiben, bis ich ihn erlöse. Es ist einfach unerträglich, dass mir immer alle Äpfel gestohlen werden.“

„Dein Wunsch wird in Erfüllung gehen“, sagte der alte Mann und ging seines Wegs.

Zwei Tage später ging Elend hin, um nach ihrem Baum zu sehen; an seinen



Ästen hingen und klebten zahllose Kinder, Dienstboten und Mütter, die gekommen waren, um ihre Kinder zu retten, Väter, die versucht hatten, ihre Frauen zu retten, zwei Papageien, die aus ihrem Käfig entflohen waren, ein Hahn, eine Gans, eine Eule, verschiedene andere Vögel und auch eine Ziege.

Bei diesem erstaunlichen Anblick brach Elend in lautes Gelächter aus und rieb sich vor Freude die Hände. Sie ließ sie alle noch ein Weilchen dort hängen, bevor sie sie schließlich befreite.

Die Diebe hatten ihre Lektion gelernt und stahlen nie wieder Äpfel von ihrem Baum.

Einige Zeit war vergangen, da klopfte es eines Tages wieder an der Tür der alten Frau.

„Herein“, rief sie.

„Was glaubst du, wer ich bin“, sagte eine Stimme. „Ich bin der Gevatter Tod. Hör zu, Mütterchen“, fuhr er fort, „du und dein alter Hund, ihr habt lange genug gelebt; ich bin gekommen, um euch beide zu holen.“

„Du bist allmächtig“, sagte Elend, „ich werde mich deinem Willen nicht widersetzen. Aber erlaube mir noch einen Wunsch, bevor ich meine Sachen packe. An dem Baum dort drüben wachsen die wunderbarsten Äpfel, die du je gekostet hast. Wäre es nicht ein Jammer, wenn du gehen würdest, ohne einen einzigen Apfel zu pflücken?“

„Weil du mich so freundlich bittest, werde ich mir einen holen“, sagte der Tod, und das Wasser lief ihm im Mund zusammen, als er zu dem Baum ging. Er kletterte in die höchsten Zweige des Baumes, um einen großen rosigen Apfel zu pflücken, doch kaum hatte er ihn berührt, blieb er mit seiner langen knöchigen Hand an dem Baum kleben. So sehr er sich auch bemühte, er konnte sich nicht wieder losreißen.

„So, du alter Tyrann, da hängst du jetzt und bist außer Gefecht“, sagte Elend.

Weil aber der Tod an dem Baum hing, starb niemand mehr.

Fiel einer ins Wasser, ertrank er nicht; wurde jemand von einem Wagen überrollt, spürte er es gar nicht; die Leute starben nicht einmal mehr, wenn man ihnen den Kopf abschlug.

Nachdem der Tod, im Winter wie im Sommer und bei jedem Wetter, zehn lange Jahre an dem Baum gehangen hatte, bekam die alte Frau Mitleid mit ihm und erlaubte ihm herunterzukommen – unter der Bedingung, dass sie so lange leben durfte, wie sie wollte.

Gevatter Tod ging auf den Handel ein, und das ist der Grund, weshalb die Menschen länger leben als die Spatzen und weshalb es immer Elend auf der Welt gibt und wohl auch bis in alle Ewigkeiten geben wird.

Märchen aus Flandern



REGISTER

- Apfelballen oder Apfel-Berliner — 51
Apfel-Berliner — 51
Apfel-Brot — 140
Apfel-Brownies — 25
Apfel-Butterkuchen — 64
Apfel-Cantuccini-Crumble — 106
Apfel-Chai-Scones — 143
Apfel-Clafoutis — 97
Apfelgelee — 93
Apfel-Handpies — 47
Apfel-Heferollen mit Frischkäse-Frosting — 124
Apfel-Ingwer-Kompott — 152
Apfelkuchen im Glas mit Calvados — 109
Apfelkuchen mit Apfelgelee, versunkener — 90
Apfelkuchen mit Cheesecake-Kern — 98
Apfelkuchen vom Blech mit Marzipan-Streuseln — 68
Apfelküchlein — 89
Apfelküchlein mit Walnüssen und Orange — 52
Apfelmuskuchen mit Mandeln — 76
Apfel-Nuss-Streusel-Kuchen, würziger — 102
Apfel-Pekan-Galette — 155
Apfel-Pekan-Gugelchen — 48
Apfel-Rosen-Muffins — 119
Apfel-Schmand-Kuchen — 67
Apfeltarte, französische — 79
Apfeltarte mit Zimt-Streuseln — 75
Apfel-Tartelettes — 44
Apfel-Tiramisu — 80
Apfel-Walnuss-Muffins — 22
Apfelwein-Torte — 116
Apfel-Zimt-Zupfbrot — 127
Apple Pie, gewürzter — 105



Bircher Müsli — 144
Belgische Waffeln mit Apfel-Ingwer-Kompott — 151
Bratäpfel, gefüllte — 123
Bratapfel-Cookies — 55
Bratapfelkuchen — 71
Bratapfel-Likör — 131
Bratapfel-Marmelade — 128

Dutch Baby mit Äpfeln — 72

Französische Apfeltarte — 79

Gedrehter Hefekranz mit Äpfeln und Walnüssen — 101
Gefüllte Bratäpfel — 123
Gewürzter Apple Pie — 105

Hefekranz mit Äpfeln und Walnüssen, gedrehter — 101

Kaiserschmarrn mit Äpfeln und Walnüssen — 148
Karamell-Apfel-Törtchen — 26
Karamellisiertes Ofen-Apfelmus — 33
Karamellsauce — 29

Mohn-Apfel-Schnitten mit Streuseln — 56

New York Cheesecake mit Karamelläpfeln — 30

Ofen-Apfelmus, karamellisiertes — 33
Ofenschlupfer mit Äpfeln — 147

Saftiger Schoko-Apfelkuchen — 21
Schoko-Apfelkuchen, saftiger — 21

Versunkener Apfelkuchen mit Apfelgelee — 90

Waffeln mit Apfel-Ingwer-Kompott, belgische — 151
Wiener Apfel-Strudel — 94
Würziger Apfel-Nuss-Streusel-Kuchen — 102

Zimt-Pancakes mit karamellisierten Äpfeln — 120

