

Rubrik: **22: Kompott**

4. Ed. – 9.3.2005

R 301

Zutaten:

Für 4 Portionen

1 kg	Äpfel ¹⁾	
1/8 l	Wasser (etwa 125 ml)	
1	Schale einer BIO-Zitrone	<— Nur evtl. ²⁾
50–100 g	Zucker zum Abschmecken ³⁾	

Zubereitung:

1. Die Äpfel gut waschen, vierteln, das Kerngehäuse und evtl. vorhandene faule Stellen herausschneiden.
2. In einem Kochtopf die Apfelstücke unter Zugabe des Wassers zum Kochen bringen.
3. Die Zitronenschale zufügen und zugedeckt alles auf Stufe 1 1/2 (von 3) etwa 10 Minuten kochen lassen.
4. Die weichen Äpfel in ein Passiersieb schütten und in eine Schüssel durchrühren.
5. Das heiße Apfelmus mit dem Zucker süßen und kühl stellen.
6. Apfelmus hält sich in einer verschlossenen Dose einige Tage im Kühlschrank.

Apfelmus mit Pfiff

Zwar ist Apfelmus bereits ein wohlschmeckendes Kompott. Aber mit einer Kruste überbacken kann man dem Apfelmus noch einen besonderen Pfiff geben. Und das geht so:

Das Apfelmus wird in eine kleine Auflaufform gegeben. Dann schlägt man 3 Eidotter unter Zugabe von 4–6 EL Zucker sehr schaumig, fügt 50 g gemahlene Mandeln hinzu, vielleicht noch 1 EL Calvados und vermennt alles mit dem zu Schnee aufgeschlagenen Eiweiß. Die Masse wird auf dem Apfelmus verteilt und im Backofen bei 225 °C überbacken, bis die Kruste zart gelb geworden ist.

Wissenswertes von Äpfeln

Der Apfel ist das älteste und verbreitetste Kernobst. Die wichtigsten Anbauggebiete sind Deutschland, Österreich, Frankreich, England, Italien, Nordamerika, Südafrika und Australien sowie Chile in Südamerika.

Es sind über 20.000 Sorten gezüchtet worden, die sehr unterschiedliche Eigenschaften und Geschmacksrichtungen haben. Die wichtigsten Apfelsorten sind: Boskop, Braeburn, Cox Orange, Golden Delicious, Elstar, Gala, Gloster, Goldparmäne, Granny Smith, Gravensteiner, James Grieve, Jonagold, Jonathan.

Der Apfel hat einen hohen ernährungsphysiologischen und diätetischen Wert. Die Apfelschale ist besonders reich an Pektin, das

Fruchtfleisch enthält Apfel- und Zitronensäure, mehrere Zuckerarten, Zellulose, Gerbstoff usw., außerdem noch mehr als 30 Mineralstoffe und Spurenelemente, wobei vor allem Eisen, Phosphor und Calcium genannt werden müssen.

An Vitaminen enthält der Apfel Vitamin A, B1, B2, B6, E, Niacin, Folsäure und vor allem C. Wegen seines Gehalts an Fruchtsäuren gilt der Apfel auch als „Zahnbürste der Natur“.

Die Nährstoffkombination des Apfels ist ideal als Zwischenmahlzeit oder nach dem Sport, in der Schulpause oder auf der Reise. Äpfel sind einerseits wegen ihres Wasser- und Säuregehaltes durstlöschend, andererseits enthalten sie schnell verwertbare Kohlenhydrate.

Anmerkungen:

- 1) Besonders gut eignen sich die Apfelsorten: Boskop, Golden Delicious, Cox Orange.
- 2) Nur bei BIO-Zitronen sind die Schalen nicht chemisch behandelt worden.
- 3) Die Zuckermenge hängt von der verwendeten Apfelsorte ab.

Quelle: Selbst erprobt. Das Ergebnis meiner Bemühungen, Rezepte aus meiner Kindheit zu rekonstruieren.
Notiert: 1966 + 22.10.2001