

Folge 4: Kreative Apfelliebe am Niederrhein

Rezepte von Sylke Lenzen

Alle Mengenangaben für **4 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Apulische Caponata

Zutaten:

400 g rote Zwiebeln
2 Auberginen
2 Paprika
2 Möhren
2 Zucchini
400 g frisch oder aus der Dose
2 Esslöffel Kapern (in Salz eingelegt)
5 Esslöffel Olivenöl
Salz & Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Zwiebeln abziehen und vierteln und in Scheiben zerlegen. Das Gemüse waschen, abtrocknen und klein schneiden. Wer frische Tomaten verwendet diese kurz in heißes Wasser geben und häuten. Olivenöl im Topf erhitzen und Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Anschließend das Gemüse hinzufügen ebenfalls kurz andünsten lassen. Tomaten und Kapern hinzufügen. Im geschlossenen Topf ca. 20 Min. schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Tipp: eignet sich super als Vorspeise und schmeckt kalt oder warm. Gerne auch zu Pasta oder als Beilage zu gebratenen Fleisch- und Fischgerichten.

Hauptspeise: Marokkanischer Eintopf aus der Tajine

Zutaten:

2 Esslöffel Butterfett oder Ghee
3-4 Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln, in Scheiben geschnitten und halbiert
40 g frischen Ingwer, geschält und gerieben
1 Chileschote, entkernt und in Ringe geschnitten
2 Teelöffel Koriandersamen (zerdrückt)
2 Zimtstangen
3-4 Möhren
3-4 Rote Beete
500 g mageres Rindfleisch, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 Esslöffel Honig
Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 Esslöffel geschälte Pinienkerne
1 Teelöffel Butter

Zubereitung:

Das Butterfett oder Ghee in der Tajine Form (oder Schmortopf) zerlassen und Knoblauch, Zwiebel und Ingwer darin unter ständigem Rühren leicht anbräunen. Chili, Koriandersamen und Zimtstangen zugeben. Die geschälte und geschnittenen Rote Bete und Karotten zugeben und 2-3 Minuten andünsten. Das Rindfleisch zugeben und eine Minute anbraten. So viel Wasser zugießen bis das Fleisch bedeckt ist und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt eine Stunde köcheln lassen bis das Fleisch wirklich zart ist. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Zugedeckt weitere 15 Minuten garen. In einer kleinen Pfanne die Butter zerlassen und die Pinienkerne goldbraun rösten. Über das Gericht streuen und sofort servieren.
Dazu schmeckt gerösteter Kürbis oder Couscous.

Nachspeise: Apfel-Charlottka mit Holunderblütensorbet

Zutaten für einen Kuchen:

etwas Butter
1,2 kg Äpfel Boskop oder ähnliche säuerliche Sorte
4 Eier
200 g Zucker
1 Teelöffel Vanillearoma oder 1 Vanilleschote
125 g Mehl

Für das Holunderblütensorbet

Zutaten für 6 Personen:

500 ml Holunderblütensirup
500 ml Zitronensaft aus ca. unbehandelten 6-9 Zitronen
250 g Zucker

Zubereitung:

Backofen auf 175 Grad vorheizen (Umluft 150 Grad/Gas). Eine Springform (24 cm) einfetten. Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. In der Springform verteilen. Eier, Zucker und Vanille mit dem Schneebesen des Rührgeräts cremig schlagen. Mehl vorsichtig unterheben. Anschließend Teig über die Äpfel verteilen. Im Backofen 50-60 Minuten backen - je nach Gusto, ob man den Teig in der Mitte noch etwas flüssiger oder lieber mehr durchgebacken mag.

Mein Tipp: Den Kuchen warm servieren und in der Mitte noch leicht flüssig lassen.

Für das Holunderblütensorbet von ca. 4 Zitronen die Schale z.B. mit deiner Reibe abreiben. Alle Zitronen auspressen und den Saft in einem Topf mit dem Zucker und dem Holunderblüten-sirup erhitzen bis sich der Zucker völlig aufgelöst hat. Die Zesten hinzufügen. Etwas ziehen und abkühlen lassen. Den Holunderblüten-Zitronen-Sirup in einen geeigneten Behälter füllen und offen 3-4 Stunden gefrieren bis er breiig wird. In einer Schüssel mit einer Gabel oder Küchenmaschine verrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Wieder in den Gefrierbehälter füllen und weitere 4 Stunden gefrieren bis das Sorbet fest ist. Für eine weitere Lagerung den Behälter mit einem Deckel verschließen.

Bei Gebrauch einer Eismaschine den Holunderblüten-Zitronen-Sirup nach Anleitung des Herstellers in die Eismaschine füllen und das Sorbet zubereiten.

Ein Stück Apfel-Charlottka auf einem Teller anrichten und mit einem Eisportionierer eine schöne Kugel formen und dazugeben. Nach Wunsch mit frischer Minze dekorieren.

Guten Appetit!