



Pressemitteilung

Warenkunde: Das 1 x 1 der Äpfel

Auf die Äpfel, fertig, los: Vom Alten Land bis zum Bodensee pflücken die heimischen Erzeuger jetzt wieder frische Äpfel. Auch wenn die Ernte etwas geringer ausfällt als im vergangenen Jahr – die Qualität der Früchte wird durch wetterbedingte Ernteschwankungen nicht beeinträchtigt. Gut für die deutschen Verbraucher, denn Äpfel sind hierzulande die unangefochtene Nummer eins: 19,2 Kilo* kauften die Deutschen im vergangenen Jahr pro Haushalt.

Berlin, 25. September 2013. Äpfel sind wahre Alleskönner in der Küche: Sie schmecken pur, in Süßspeisen oder in herzhaften Gerichten. Für jeden Geschmack gibt es das Passende: Bundesweit sind mehr als 20 Apfelsorten im Handel erhältlich. Besonders beliebt sind hierzulande Elstar, Jonagold und Braeburn. Doch welche Äpfel eignen sich am besten zum Backen oder Kochen? Welche Sorte mag es süß, welche deftig? Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse liefert die wichtigsten Antworten.

Welche Sorten eignen sich zum Backen?

Gegensätze ziehen sich an: Für den klassischen Apfelkuchen empfehlen sich eher säuerliche Sorten wie Boskoop, Elstar oder Jonagold. Auch internationale Delikatessen wie die französische Tarte Tatin oder der österreichische Apfelstrudel mögen es gerne etwas sauer. Cox Orange, Gloster, Ingrid Marie oder Jonagored runden durch ihr frisches Aroma die süßen Speisen ab.

Welche Äpfel passen zu herzhaften Gerichten?

Umgekehrt gilt: In deftigen Hauptspeisen sind süße Sorten besser aufgehoben. Zu Rotkohl, Schweinebraten oder Speckpfannkuchen passen die süßlichen Vertreter Golden Delicious, Cameo, Pinova und Champion. In das rheinische Nationalgericht „Himmel un Ääd“ gehören ebenfalls Äpfel wie Gala oder Cox Orange.

Frisch aufgetischt – was schmeckt pur?

Alle Tafeläpfel schmecken pur und sind der perfekte Snack für zwischendurch. Feste Äpfel geben aber auch Rohkost-Gerichten den nötigen Biss: Die Sorten Evelina und Fuji harmonisieren mit einem Waldorfsalat. Zu kräftigem Käse macht sich der süß-säuerliche Braeburn gut. Im Obstsalat schmeckt der saftige Delbarestival. Tipp: Die aufgeschnittenen Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln – so gibt es keine braunen Stellen.

Bratäpfel und Kompott – wie gelingen die süßen Leckereien?

Für die Zubereitung von Bratäpfeln eignen sich Sorten, die im Ofen ihre Form behalten, wie der Boskoop oder der Holsteiner Cox. Wer Apfelkompott selber zubereiten will, greift am besten zu gelben Apfelsorten wie dem Golden Delicious. Tipp: Die Äpfel vor dem Einkochen nicht schälen – die Pektine unter der Schale sorgen dafür, dass das Apfelmus geliert.

Was ist bei Einkauf und Lagerung zu beachten?

Beim Einkauf verrät eine feste, glänzende Schale, dass die Äpfel frisch sind. Die Früchte mögen es kühl und dunkel und lassen sich deshalb ideal im Kühlschrank aufbewahren. Tipp: Äpfel immer einzeln lagern. Sie verströmen Ethylengas, das die Reifung von anderem Obst oder von Gemüse beschleunigt.

Apfel-Genuss in Zahlen:

- Auf einer Fläche von 31.640 Hektar werden in hierzulande Äpfel angebaut. Die größten Anbaugebiete liegen in Baden-Württemberg (10.172 Hektar) und Niedersachsen (8.163 Hektar).
- Verbraucher greifen gern zu heimischer Ware: Zwei von drei Äpfeln stammen aus Deutschland.
- In diesem Jahr wird eine Ernte von 802.000 Tonnen Äpfel erwartet.

* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2013

Rezept-Tipp: Putenrollbraten mit Äpfeln und Thymian



Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: 40 Minuten

**Zutaten (Für 4 Personen):**

1 kg Putenbrust, vom Metzger zum Rollbraten schneiden lassen
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
1 kg säuerliche Äpfel
1 Zitrone
1 Hand voll frischer Thymian
250 ml Apfelwein
Butter, für die Form
ca. 250 ml Geflügelbrühe
1 Lorbeerblatt
1 EL Wacholderbeeren

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 160°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Putenbrust abwaschen, trocken tupfen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.
2. Die Äpfel waschen, 3 - 4 Stück schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen und die Äpfel mit etwas Saft beträufeln. Den Thymian abrausen und trocken schütteln. Von einem Zweig die Blättchen abzupfen und zu den gewürfelten Äpfeln geben. Ca. 100 ml Apfelwein hinzufügen, salzen und pfeffern.
3. Die Mischung mittig auf das Fleisch geben und den Braten aufrollen. Mit Küchengarn zusammen schnüren und in eine gefettete Bräter legen. Etwas vom Apfelwein sowie der Brühe angießen und den Rollbraten in den Ofen schieben. Für ca. 45 Minuten garen. Dabei gelegentlich mit der Flüssigkeit übergießen.
4. In der Zwischenzeit die übrigen Äpfel vierteln und das Kernhaus ausschneiden. Die Äpfel rund um den Braten verteilen. Das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren dazugeben. Die übrigen Thymianzweige darunter mischen. Die restliche Brühe sowie den Apfelwein angießen und für weitere ca. 45 Minuten braten lassen.
5. Danach herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in Scheiben geschnitten servieren.

Nährwerte (Pro Portion):

Kcal: 451
kJ: 1883
Kohlenhydrate: 38 g
Eiweiß: 61,3 g
Fett: 3 g
BE: 3
Cholesterin: 110 mg



Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>