REZEPTE FÜR JEDE JAHRESZEIT *OKTOBER*

Lebensmittel der Saison (Beispiele)

Brokkoli	Schwarzwurzel	Zuckerhut
Chinakohl	Radieschen	Äpfle
Endivien	Rote Rüben	Birnen
Erdäpfel	Radicchio	Brombeeren
Fenchel	Pilze	Weintrauben
Kürbis	Stangensellerie	Quitten

DER APFEL



- Der Apfel zählt zum Kernobst und zur Familie der Rosengewächse.
- Ein Großteil der produzierten Äpfel in Österreich stammt aus der Steiermark (73 %).
- Die Hälfte aller Apfelbäume sind die Sorten „Golden Delicious“ (26 %) oder „Gala“ (24%).
- Fast alle im Supermarkt erhältlichen Äpfel sind in der Regel „Winteräpfel“. Winteräpfel bewahren nach der Ernte im Herbst noch einige Monate lang ihre Genussreife. Sommeräpfel sind wasserreicher, daher nicht gut lagerfähig und für den Lebensmitteleinzelhandel weniger geeignet.
- 22 % der Flächen im Apfelanbau sind Bio!

Schon gewusst?



Äpfel sollten getrennt von anderem Obst und Gemüse gelagert werden, da sie das Reifegas ***Ethylen*** abgeben. Dieses lässt anderes Obst oder Gemüse schneller verderben.
Diese Eigenschaft kann man sich jedoch auch zunutze machen: Möchte man zum Beispiel, dass Bananen schneller gelb werden, kann man sie bewusst neben Äpfeln lagern.
Eine getrennte Lagerung verschiedener Apfelsorten ist hingegen nicht nötig, da sie sich gegenseitig kaum beeinflussen.

Weiterführende Informationen auf: https://www.landschafftleben.at/

APFELNOCKERL MIT ZIMT UND TOPFENCREME

Zutaten (für 4 Personen):



Bildquelle: https://meiliabstespeis.at/rezept/grazer-apfelnockerl/

Für die Nockerl

- 300 g Mehl (150g Weizenmehl, 150g Weizenvollkornmehl)
- 2 Eier
- 250 ml Milch (oder auch Sojadrink)
- 2 EL Rapsöl
- 1 Prise jodiertes Salz

Für die Äpfel

- 800 g steirische Äpfel (ca. 4 große Äpfel)
- 2 EL Butter

Zum Anrichten:

- Zimt, Staubzucker, gehackte Mandeln

Für die Topfencreme

♥	250	g	Topfen
♥	100	ml	Milch
♥	1	EL	Zitronensaft
♥	2	EL	Kristallzucker
♥	1	Prise	Salz
♥	1	Pkg	Vanillezucker

Zubereitung:

- **Schritt 1:** Für den Nockerlteig Mehl, Salz, Milch, Eier und Rapsöl zu einem weichen Teig verrühren und diesen ziehen lassen.
- **Schritt 2:** In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln und in einem kleinen Topf mit geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten weich dünsten. Eventuell 2-3 EL Wasser ergänzen, wenn die Äpfel wenig Wasser lassen**.**
- **Schritt 3:** Während die Äpfel dünsten, einen großen Topf mit Salzwasser aufstellen. Aus dem Teig mit zwei nassen Teelöffeln kleine Nockerl formen und diese direkt in das leicht kochende Wasser einkochen.
- **Alternativ** Spätzle mit einem Spätzlesieb direkt in das leicht kochende Wasser einkochen. So lange kochen lassen, bis die Nockerl an die Oberfläche steigen. Danach abseihen.
- **Schritt 4**: Das gedünstete Äpfeln nun etwas zerstampfen. Die heißen Nockerln zu den Äpfeln geben, alles gut verrühren und auf Tellern verteilen.
- **Schritt 6**: Für die Topfencreme alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken. Gemeinsam mit den Apfelnockerl servieren.

- Tipp: Bei Bedarf mit Zimt, gehackten Mandeln oder etwas Staubzucker bestreuen.

Rezeptquelle: Gesundheitsfonds Steiermark

Diätologin Tanja Kristandl, BSc | diaetologie@ghz-weiz.at