

APRIKOSENKUCHEN

Die Aprikosenzeit ist fast vorbei und wir liefern euch heute das passende Rezept, um die letzten super reifen Früchte zu einem leckeren Kuchen zu verbacken!

Egal ob als pure Frucht, Kompott, Marmelade, Kuchen und Torten oder auch zu einem erfrischenden Sorbet verarbeitet, die Aprikose (oder auch Marille) ist immer ein echter Hit in der Küche und kann durch ihren süßen, fruchtigen Geschmack überzeugen.

Die saftigen Früchte kommen vornehmlich aus dem Mittelmeerraum, sind aber von Mitte Juni bis Ende August immer öfter auch aus heimischen Regionen erhältlich. In Buxtehude zum Beispiel werden jetzt auch vereinzelt Aprikosen im Alten Land angebaut. In Deutschland sind sie dennoch öfter in südlichen Weinregionen zu finden, da dort die Wachstumsbedingungen besser sind.

Um zu sehen ob die rund-ovalen Früchte wirklich reif sind, könnt ihr einfach sanft auf die Frucht drücken, wenn sie leicht nachgibt, habt ihr die perfekte Aprikose.

Die Aprikose kommt ursprünglich aus Nordchina, gehört zum Steinobst und wächst an einem Baum. Um Steinfrüchte in Bio-Qualität anzubauen, ist viel Planung und Sorgfalt nötig. Da im ökologischen Landbau auf den Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln verzichtet wird, sind für einen gesunden Baumbestand vorbeugende Maßnahmen wie die perfekte Standortauswahl und eine gute Bodenvorbereitung durch Gründüngung oder reifen Kompost notwendig. Auch die Förderung von Nützlingen ist vorbeugender Pflanzenschutz und gerade im ökologischen Obstanbau essentieller Bestandteil. Zu den Maßnahmen gehören z.B. das Anpflanzen von Hecken und Blütenstreifen. Auch das Errichten von Nistmöglichkeiten für Insekten und Singvögel oder Sitzwarten für Greifvögel sorgen dafür, dass sich „natürliche Gegenspieler“ von Schädlingen ansiedeln können.

Ein kleiner Tipp zum Lagern: Wenn möglich vermeidet große Druckstellen und lange Transportwege, da Aprikosen sehr empfindlich sind. Damit ihr sie länger genießen könnt, packt sie Zuhause in einer Papiertüte in das Gemüse und Obstfach im Kühlschrank, so halten sie sich bis zu 5 Tage länger als bei Zimmertemperatur.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN TEIG

- 250ml Milch oder Pflanzendrink
- 130 ml Öl
- 1 TL Apfelessig
- 250g Mehl
- 50g gemahlene Haselnüsse
- 130g Zucker
- 1 Tüte Backpulver

FÜR DAS TOPPING:

- 400g frische Aprikosen
- 50g Walnusskerne
- 1 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

- Für den Teig zuerst alle flüssigen Zutaten, also die Milch/ Pflanzendrink, das Öl und den Apfelessig vermischen.
- Nun in einer großen Schüssel das Mehl, die gemahlene Nüsse, das Backpulver und den Zucker mischen und danach die flüssige Mischung unter rühren hinzugießen.
- In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- Nun die Aprikosen halbieren und entkernen.
- Eine Auflaufform/ Backform (25cmx30cm) mit Backpapier auslegen oder einfetten und den Teig hineinfüllen.
- Die Aprikosenhälften mit der Schnittseite noch oben gleichmäßig auf dem Teig verteilen und für 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- Während der Kuchen auskühlt die Walnüsse und den Agavendicksaft in einer Pfanne erhitzen und unter Rühren karamellisieren lassen.
- Die karamellisierten Walnüsse auf dem Kuchen verteilen.
- Fertig...und jetzt gleich ein großes Stück genießen.

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter www.oekomarkt-hamburg.de

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

