APFEL-CRUMBLE

Die Apfelernte hat begonnen und jetzt können die knackigen Früchte wieder frisch vom Baum gegessen, zu Mus oder Chutney eingekocht oder auch in köstlichem Gebäck verarbeitet werden. Wenn es mal nicht der klassische Apfelkuchen sein soll und es auch noch schnell gehen muss, dann ist unser Apfel-Crumble-Rezept genau das Richtige. Ob noch warm zu Vanilleeis oder einfach pur, geschmacklich ist der Crumble einfach immer ein Hit.

Ein Crumble besteht aus gezuckerten Früchten, die ohne Teigboden nur mit Streuseln überbacken werden. Der Star unseres Crumbles ist natürlich...der Apfel!

Botanisch gesehen gehört er zu der Familie der Rosengewächse und ist die Hauptobstart in Deutschland. Der Apfel wächst in vielen verschiedenen Sorten und kann demnach süß, sauer, mehlig oder knackig sein. So ist für jeden Geschmack etwas dabei. Frühe Apfelsorten kann man schon ab August genießen, die Haupterntezeit ist aber von September bis Oktober. Da Äpfel sehr gut zu lagern sind, können sie aus regionalem Anbau fast das ganze Jahr über genossen werden.

Beim Lagern der Äpfel zuhause sollte drauf geachtet werden, dass sie separat aufbewahrt werden, da sie das Pflanzenhormon Ethylen abgeben, das die Reifung fördert, auch von anderen Obst-- oder Gemüsearten. Tipp: Am besten legt ihr die Äpfel an einen kalten dunklen Ort. So halten sich Sorten wie Berlepsch, Boskoop, Braeburn, Cox Orange, Elstar, Gala, Golster, Golden Delicious, Jonagold und Idared Monate.

Der Apfel hat im ökologischen Obstanbau eine sehr große Bedeutung, da er flächenmäßig sowie ökonomisch den größten Anteil ausmacht. Damit die Apfelbäume jedes Jahr wieder eine volle Apfelpracht tragen werden sie mit Kompost und Grünschnitt gedüngt. Außerdem ist es wichtig, vorbeugend Maßnahmen zu treffen, um die Bäume zu schützen. Dazu gehört es beispielsweise auch, gute Lebensbedingungen für Nützlinge zu schaffen. Das kann durch Hecken, Nisthilfen oder auch Blütenstreifen umgesetzt werden. Von Anfang an ist es wichtig Sorten zu wählen, die keine hohe Anfälligkeit für Krankheiten wie Schorf oder Feuerbrand haben.

Mehr Infos zu Bio-Äpfeln und ihrer Klimabilanz bekommt ihr im #bioentdecken-Tipp 30.

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- 150 g Mehl
- 150 g Haferflocken
- 150 g (braunen) Zucker
- 150 g Margarine
- 4 große Äpfel
- 1 Pck. Vanillezucker
- etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- Die Äpfel (ungeschält) in kleine Würfel schneiden. Apfel mit Vanillezucker mischen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und in eine Auflaufform geben.
- Für die Streusel Mehl, Haferflocken, Zucker, mischen. Kalte Margarine in Würfeln zugeben. Alles zusammen mit den Händen zu Streuseln kneten und direkt über das Apfel-Gemisch geben.
- Für etwa 40-50 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene backen. Wenn die Streusel zu dunkel werden, nach ca. 30 Minuten mit Backpapier abdecken.

- Tipp: Crumble nach Belieben mit Vanilleeis oder Vanillesoße servieren.

DER ÖKOMARKT E.V.WÜNSCHT
GUTEN APPETIT!

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.