



APFEL-BRÖTCHEN MIT MOHN

Ergibt 8 Stück

250 g Weissmehl

250 g Bio-Bauernmehl

1 1/2 TL Salz

1 TL Zimt

2 Äpfel ca. 300 g

1/2 Hefewürfel 21 g

ca. 2 dl naturtrüber Apfelsaft

Mohnsamen zum Bestreuen

Weissmehl zum Bestäuben

1 Die beiden Mehlsorten mit Salz und Zimt in einer Schüssel mischen. Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und an der Röstiraffel bis auf die Schale direkt zum Mehl reiben. Sofort gut mischen. Eine Mulde eindrücken.

2 Die Hefe im Apfelsaft auflösen und in die Vertiefung giessen. Alles von der Mitte aus zusammenfügen. Während 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort eine Stunde um das Doppelte gehen lassen.

3 Teig in acht Portionen teilen und zu Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Brötchen mit einem Messer einkerben, mit Wasser bepinseln und mit Mohnsamen bestreuen. Wenig Mehl in ein Kaffeesieb geben und darüber stäuben. Nochmals 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 280 °C vorheizen.

4 Den Backofen auf 200 °C zurückschalten. Die Brötchen in der unteren Ofenhälfte einschieben. Während ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

FELCHENFILETS MIT APFELSAUCE

Für 4 Personen

2 rote Schalotten

2 dl Apfelsaft

2 dl Fischfond

Salz, Pfeffer

8 Felchenfilets ca. 600 g

250 g frische Steinpilze

1 EL Sonnenblumenöl

2 rotschalige Äpfel

1,5 dl Vollrahm

1 Schalotten sehr fein hacken. Mit Apfelsaft, Fischfond, Salz und Pfeffer in einer weiten Pfanne aufkochen. Bei kleiner Hitze ohne Deckel 10 Minuten leise kochen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Felchenfilets wenn nötig mit einer Pinzette entgräten. Salzen und leicht pfeffern. Fischfilets aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren. Im heissen Sud zugedeckt kurz vor dem Siedepunkt 4–5 Minuten ziehen lassen. Sorgfältig herausheben und in eine Gratinform setzen.

3 Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Steinpilze mit einem Pinsel reinigen und in Scheiben schneiden. In wenig Öl 5 Minuten dünsten. Zum Fisch geben.

4 Aus den ungeschälten Äpfeln mittelgrosse Kugeln ausstechen. Die Kugeln in den Sud geben und während 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Herausheben und zum Fisch geben. Sud auf 1 dl einkochen. Den Rahm steif schlagen, unter den Sud ziehen. Sauce über die Fischfilets verteilen. In der oberen Ofenhälfte 5–7 Minuten überbacken.

Raffiniert ★★★★★

Unkompliziert ★★★

Preiswert ★★★

Schnell ★★★

**Anstelle von frischen Pilzen
15 g getrocknete Steinpilze
einweichen und 10 Minuten im
Sud mitkochen.**

Pro Person ca. 30 g Eiweiss,
21 g Fett, 13 g Kohlenhydrate,
1500 kJ/360 kcal

Raffiniert ★★★★★

Unkompliziert ★★★★★

Preiswert ★★★★★

Schnell ★★★★★

(+ mind. 1 Stunde Ruhezeit und
20 Minuten Backzeit)

Ganze Portion ca. 56 g Eiweiss,
9 g Fett, 403 g Kohlenhydrate,
8150 kJ/1950 kcal

MOST FRISCH AB PRESSE

Ab September gibt es ihn, den frisch gepressten, heurigen Most. Ein Naturgetränk, das zugleich noch der Landschaftspflege dient. Denn Mostobst stammt vorwiegend von hochstämmigen, freistehenden Apfelbäumen. Dem Kanton Thurgau hat der goldene Saft sogar den Spitznamen «Mostindien» eingebracht. Mostobst, wie z.B. Boskoop oder Gravensteiner usw., muss eine gewisse Säure haben. Die Sorten werden meist gemischt. Nur ein kleiner Teil kommt sortengetrennt gemostet, z.B. als Boskoop-Apfelsaft, in den Handel.

Mosten

Ob in der kleinsten Presse oder industriell: Mosten verläuft immer gleich: Das reife gewaschene Mostobst wird zerkleinert, bzw. gemahlen oder durch eine Raffel gedreht (1). Die so entstandene Apfelmaische kommt in die Presse (2), und der Apfelsaft wird herausgepresst (3). Naturtrüber frischer Most ist nur wenige Tage haltbar. Durch Filtrieren wird der Apfelsaft klar. Durch Pasteurisieren (kurzes Erhitzen auf 70 °) oder durch das Einpressen von Kohlensäure wird die Gärung verhindert und der Most haltbar gemacht.

Apfelwein

Durch Gärung entsteht aus süßem Apfelsaft alkoholhaltiger Apfelwein. Beim Apfelwein ohne Alkohol wird am Schluss unter Vakuum der Siedepunkt herabgesetzt und so der enthaltene Alkohol wieder entzogen. Dies nennt man schonende Destillation. Ein Restgehalt von unter 0,5 % Alkohol darf auch im alkoholfreien Apfelwein enthalten sein.

