

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Kochen und Geniessen : Äpfel - süss und pikant

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Bleiben Sie mobil!

5-Stern-Gastronomie im

# Äpfel – süß und pikant

Was haben der Thurgau und die Normandie gemeinsam? Es ist ihre Liebe zum Apfel. Aus Äpfeln lassen sich erfrischende Säfte gewinnen, Kuchen füllen, Schnitz und Drunder zubereiten und Tellensöhne freikaufen. Aber nicht nur – unser im Most geschmortes Kalbsragout zeigt Ihnen noch weitere kulinarische Apfelseiten.

## Apfelkuchen unter der Haube

### SAFTIG UNKOMPLIZIERT

#### Ein saftiger Kuchen

Verwenden Sie für diesen feinen Kuchen Äpfel oder reife Birnen; beides schmeckt. Vor dem Servieren lässt man ihn auskühlen und garniert ihn – als süßes i-Tüpfelchen – mit einer Glacekugel oder etwas Himbeersauce.

Ergibt 4–5 Stücke

- 1 Paket rund ausgewallter Kuchenteig**
- 1 Esslöffel Sultaninen**
- 3 mittelgrosse, saftige Äpfel (ca. 1 kg)**
- Saft von ½ Zitrone**
- ½ Teelöffel Zimtpulver**
- 3 Esslöffel Zucker**
- 1 Ei**
- 1 dl Halbrahm**
- ½ Päckchen Vanillezucker**

1 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.  
2 Ein rundes Wähenblech von 20 cm Durchmesser mit Teig auslegen, dabei überstehenden Teig dem Rand entlang nach innen falten und mit einem Gabelstiel gut andrücken. Den Teigboden mit der Gabel mehrmals einstechen.

3 Die Rosinen in warmem Wasser während 15 Minuten einweichen.

4 Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herauschneiden. Das Fruchtfleisch an der Röstiraffel zum Zitronensaft reiben. Zimt und Zucker



darüber streuen. Die Rosinen abtropfen lassen und untermischen. Die Apfelmasse auf dem Teigboden verteilen.

5 Ei, Halbrahm und Vanillezucker verrühren und über die Äpfel giessen. Den Kuchen im 220 Grad heißen Ofen auf der

untersten Rille etwa 30 Minuten goldbraun backen.

**Tipp:** Es können auch kleine Portionenküchlein gebacken werden; dabei verringert sich die Backzeit um 5–8 Minuten.



# Im Most geschmortes Kalbsragout

## ZUM VORBEREITEN FÜR GÄSTE

### Wie in der Normandie

Die westfranzösische Atlantikregion ist nicht nur für seine edlen Calvadosbrände, sondern auch für die Verwendung von Äpfeln in zahlreichen Gerichten bekannt. Versuchen Sie es mit diesem Ragout und verkürzen Sie die Wartezeit mit einem kleinen «trou normand» – einem Gläschen Calvados als Magenöffner.

Für 2 Personen

**1 ½ Zwiebel**  
**100 g Champignons**  
**400 g Kalbsragout**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**nach Belieben 1 Kalbsfüsschen**  
**1 Esslöffel Bratbutter**  
**1 Lorbeerblatt**  
**2 Nelken**  
**1 Teelöffel Mehl**  
**1 ½ dl saurer Most**  
**1 dl Kalbsfond oder Bouillon**  
**½ Teelöffel Tomatenpüree**  
**1 dl Rahm**

**1** Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Champignons rüsten und in feine Scheibchen schneiden.

**2** Das Kalbsragout mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Kalbsfüsschen in der heissen Bratbutter rundum während 2–3 Minuten anbraten. Zwiebel, Pilze, Lorbeer und Nelken beifügen und kurz mitdünsten. Das Ragout mit Mehl bestreuen und alles gut mischen. Anschliessend Most und Kalbsfond oder Bouillon dazugiessen, aufkochen und das Fleisch auf kleinem Feuer zugedeckt während etwa 50 Minuten schmoren lassen.

**3** Inzwischen das Tomatenpüree und den Rahm verquirlen. Gegen Schluss den Tomatenrahm darunter rühren und das Ragout noch so lange schmoren lassen, bis das Fleisch gut weich ist. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Most abschmecken.



BILDER KOCHEN

### Tipps

Ragouts lassen sich ausgezeichnet vorbereiten: Man bereitet das Gericht fertig zu und wärmt es vor dem Servieren nur noch kurz auf.

Wer gleich die doppelte Menge zubereitet, kann die zweite Portion bis drei Monate tiefkühlen.

Zum geschmorten Ragout passen Nudeln oder Kartoffelstock.

### Für die grosse Gästerunde

*4–6 Personen:* Die Zutaten können ohne Einschränkung verdoppelt oder verdreifacht werden. ■

### LUST AUF WEITERE REZEPTE?

Die Rezepte wurden vom neuen Schweizer Kochmagazin KOCHEN von Annemarie Wildeisen exklusiv für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser zusammengestellt. Der nächste Beitrag «Kochen und Geniessen» erscheint in der Zeitlupe Nr. 11-2002. Die Monatszeitschrift KOCHEN ist am Kiosk erhältlich. Ein Probeexemplar gibt es bei folgender Adresse:

KOCHEN, AZ Fachverlage AG, Abonnementsdienst, 5001 Aarau, Tel. 062 836 60 20, [maja.hort@azag.ch](mailto:maja.hort@azag.ch)  
 Viele weitere Rezeptideen finden Sie ausserdem im Internet unter [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)