



Selbst gepflückte Äpfel aus Oberbarmen/Wichlinghausen standen im Mittelpunkt. Wir haben sie zuerst sortiert, es waren Boskop- und Klar-Äpfel. Wir haben auch geschaut, wie sie sich von Äpfeln aus dem Supermarkt unterscheiden. Probiert haben wir sie auch. Der Boskop-Apfel hat uns insgesamt etwas besser geschmeckt.



Einen Teil der Äpfel haben wir mit Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Sahne und Gewürzen zu einer Suppe verarbeitet.



Aus dem anderen Teil der Äpfel haben wir einen Nachtisch hergestellt. Ein Apfel-Crumble ist sehr leicht und schnell herzustellen.



Auch einfache Speisen können einfach lecker sein. Zum Nachmachen hier die Rezepte.

Möhren-Kartoffel-Äpfel-Suppe (für 2 Kinder + 2 Erwachsene)

400 gr Möhren
 300 gr Kartoffeln, mehligkochend
 300 gr Äpfel, säuerlich (z. B. Boskop oder Elstar)
 1 Zwiebel
 Butter oder Rapsöl
 600 ml Gemüsebrühe (heiß)
 100 ml Sahne oder Hafer-Cuisine
 Salz
 Pfeffer
 Muskatnuss, gemahlen
 Zitronensaft

1. Gemüse und Äpfel waschen, schälen und in Stücke schneiden
2. Zwiebeln fein würfeln
3. Zwiebeln anschwitzen, ca. 5 Minuten glasig dünsten
4. Möhren und Kartoffeln zu den Zwiebeln geben, kurz mitdünsten, dann heiße Gemüsebrühe angießen.
5. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. Apfelstücke hinzufügen und weitere ca. 10 Minuten garen, bis alles weich ist
7. Mit dem Stabmixer fein pürieren
8. Sahne einrühren
9. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft abschmecken

Apfel-Crumble (für 2 Kinder + 2 Erwachsene)

50 g zarte Haferflocken
 50 g Vollkornmehl
 40 g Butter
 10 g Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne)
 2 TL Zucker
 350 g Äpfel (süßlich, z. B. Jonagold, Pinova)
 150 g Naturjoghurt
 etwas Ceylon-Zimt

1. Den Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.
2. Haferflocken, Mehl, Saaten und Zucker zusammen in eine Schüssel geben. Die Butter in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Mit den Fingern oder einem Handrührgerät zu Streuseln verarbeiten.
3. Die Äpfel ggf. schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Das Obst gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen.
4. Die Streusel über das Obst krümeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind und das Obst weich ist.
5. Den Joghurt mit Zimt glattrühren und zum Crumble servieren.