

LIEBLING DER NATION

◆ **Apfel** Der Apfel ist und bleibt die beliebteste Frucht, jeder Schweizer isst pro Woche zwei Äpfel. In der nächsten Zeit kann man getrost zuschlagen: Die Ernte 2014 wird gross ausfallen.

Mit Wirkung

Isst man den Apfel als Ganzes – am besten mit Schale – regt er die Verdauung an. Geschält und geraffelt bewirkt er das Gegenteil.

Klitzeklein

Sorten wie der japanische Wildapfel tragen nur kirschgrosse Früchte, sie werden als Ziersträucher und -bäume angepflanzt. Der Granatapfel ist botanisch gesehen kein Apfel.

Auswahl

Weltweit gibt es über 20 000 Apfelsorten, zwischen 1600 und 2000 wachsen in Europa. Etwa 20 Sorten sind hierzulande in den Läden erhältlich.

Winterfreude

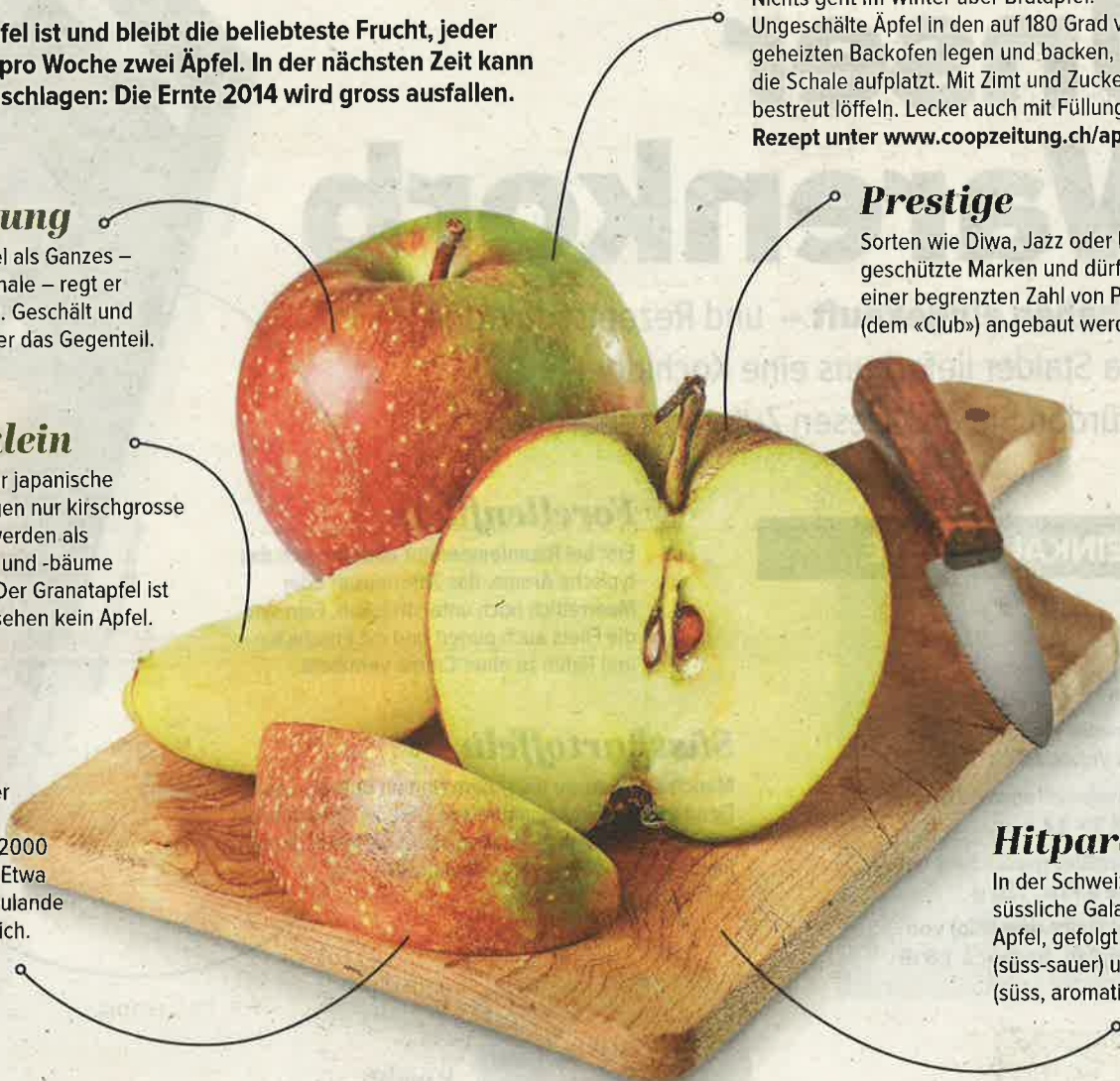
Nichts geht im Winter über Bratäpfel. Ungeschälte Äpfel in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen legen und backen, bis die Schale aufplatzt. Mit Zimt und Zucker bestreut löffeln. Lecker auch mit Füllung. **Rezept unter www.coopzeitung.ch/apfel**

Prestige

Sorten wie Diwa, Jazz oder Pink Lady sind geschützte Marken und dürfen nur von einer begrenzten Zahl von Produzenten (dem «Club») angebaut werden.

Hitparade

In der Schweiz war 2013 der süssliche Gala der beliebteste Apfel, gefolgt von Braeburn (süss-sauer) und Golden (süss, aromatisch).



«Gebackene Verführung»

Ich esse täglich meinen Apfel («an apple a day ...»), der Apfel gilt aber auch als Symbol der Verführung – und mit meiner nach Karamell duftenden Tarte Tatin verführen Sie garantiert. Sie vereint alles, was das Dessert-Herz begehrt: warme Frucht, buttrigen Karamell

und knusprigen Blätterteig. Zu machen ist so eine Tarte einfach, am besten gelingt in einer Guss-eisenpfanne. In dieser schmilzt man 3 EL Butter, gibt 4 EL braunen Zucker samt dem Mark einer Vanilleschote dazu und lässt es hellbraun karamellisieren. Dann nimmt man die Pfanne vom Herd und legt die Schnitze von vier geschälten und entkernten Boskoop-Äpfeln dicht nebeneinander hinein. Nun

einen Blätterteig in Grösse der Pfanne rund ausschneiden und auf die Äpfel legen. Den Rand etwas festrücken und mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen. Im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen während 20 Minuten goldbraun backen. Die Tarte auf einen Teller stürzen und etwas abkühlen lassen. Mit etwas Schlagrahm versüsst diese Tarte Tatin jeden noch so grauen Herbsttag. Garantiert!



Spitzenköchin

Tanja Grandits
Koch des Jahres 2014