Inhalt:

10 Vorwort
12 Allgemeine Hinweise
14 Umrechnungstabelle für Backformen
16 Zubereitung vom Ostfriesentee

Fruchtig:

20 Im Apfel steckt viel drin.
21 Apfel-Mandel-Kuchen
24 Apfelrose
28 Wunderknolle Ingwer
29 Birne-Ingwer-Kuchen
31 Heidelbeere
33 Heidelbeer-Baiser-Kuchen
35 Heidelbeer-Marmor-Kuchen
38 Die runden Kirschen
39 Kirsch-Baiser-Tarte
42 Der kalorienarme Pfirsich
44 Käse-Eierlikör-Pfirsich-Kuchen
46 Pfirsich-Quark-Kuchen
47 Mohn-Pfirsich-Kuchen
50 Kürbis kann nicht nur gruselig sein.
51 Kürbiskuchen
54 Vitamin Bombe Orange
56 Orangen-Erdnuss-Kuchen
58 Pflaume- ein Energielieferant
59 Pflaumenkuchen

Schokoladig:

64 Schokolade- ein Suchtmittel
66 Kompass-Brownie
68 Kirsch-Crumble
70 Schoko-Birne mit Schokotupfer
71 Schoko-Eierlikör-Kuchen

Nussig:

76 Kokosnuss
78 Buttermilch-Kokos-Kuchen
80 Haselnüsse
82 Nusskuchen mit Espresso
84 Die süße Mandel
86 Mandel-Schoko-Kuchen
88 Nuss-Gewürz-Streusel-Kuchen
90 Die edle Pistazie
91 Pistazien-Marzipan-Tarte

Torten:

95 Apfel-Gin-Torte
97 Apfel-Kirsch-Herz-Torte
102 Der kleine herbe Espresso.
104 Baiser-Mokka-Torte
106 Eierlikör-Haselnuss-Torte
108 Die zarte Himbeere
109 Himbeer-Schoko-Torte
114 Mango- eine der ältesten Obstsorten
116 Joghurt-Mango-Torte
118 Käsekuchen
120 Mandeltorte
124 Rüblitorte
126 Die kleine Sanddornbeere
128 Sanddorn-Orangen-Joghurt-Torte
130 Schokotorte
132 Zitronen-Kokos-Torte

Gebäck:

136 Juister Sandtaler
138 Müsli-Stangen
140 Erdnüsse- ein beliebter kleiner Snack
142 Nussecken
144 Rumkugeln
145 Waffeln

Vegan:

150 Apfel-Zimt-Tarte
151 Banane- gut für die Nerven
153 Bananen-Mandel-Schokokuchen
156 Kirsch-Streusel-Kuchen
158 Sommertraum-Kokos-Mandel-Torte
160 Limette- grün, sauer und vielfältig
161 Limettenkuchen
163 Möhre- das Augenvitamin
165 Möhrenkuchen
167 Marmorkuchen
170 Pflaumenkuchen
172 Cranberry
174 Power-Taler
175 Walnuss- harte Schale, edler Kern
177 Rotwein-Walnuss-Kuchen
180 Sanddorn Torte
182 Die süße Birne
184 Schoko-Birnen-Kuchen
186 Schokokuchen
188 Schoko-Mandel-Biscotti
189 Walnuss-Bananen-Cookies

Glutenfrei:

193 Rosine- nicht immer beliebt
196 Apfel-Rosinen-Kuchen
198 Bohntjesoop- ein Ostfriesisches Getränk
200 Blonder Brownie
202 Joghurtkuchen mit Kirschen
203 Käsekuchen
205 Kirsch-Pudding-Tarte
208 Limetten-Tarte
210 Schoko-Mandel-Kuchen

Im Apfel steckt viel drin.

Es gibt weltweit ca. 20.000 Apfelsorten, davon wachsen etwa 1.000 in Deutschland. Dabei decken nur 4 Sorten den europäischen Apfelmarkt mit ca. 70 % ab. Rund 945.000 Tonnen Äpfel werden bei uns jährlich geerntet.
Schon die Römer haben den Anbau eingeführt. Ursprünglich stammt der Apfel aus Asien. Seit dem 6. Jahrhundert wurden Äpfel in Mitteleuropa bewusst angebaut.

Motto: *An apple a day keeps the doctor away.*

Jeder Deutsche isst ca. 17 kg im Jahr und trinkt 11 Liter Apfelsaft.
Die Erntezeiten variieren je nach Sommer-, Herbst und Wintersorten. War der Sommer kühl und feucht, kann sich die Erntezeit verzögern. Fallen die ersten Früchte auf den Boden, ist das in der Regel ein Anzeichen dafür, dass die Ernte beginnen kann. Eine genaue Überprüfung ist, den am Baum hängenden Apfel um neunzig Grad zu drehen. Lässt sich die Frucht leicht vom Ast trennen, kann gepflückt werden.
Eine andere Methode ist, einen Apfel als Stichprobe zu nehmen und aufzuschneiden. Sind die Kerne bereits vollständig braun, ist das Obst erntereif. Bei einer gelblichen Färbung darf der Apfel noch etwas warten. Ein zu früh gepflückter Apfel fängt schneller an zu schrumpeln und ist kein Gaumengenuss. Zu spät gepflückte Früchte faulen schnell und haben einen mehligen Geschmack.
Für die Bildung der Nährstoffe und Vitamine wird viel Sonne benötigt.
Ein Apfel enthält über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente, z.B. Eisen und Kalium, das den Wasserhaushalt reguliert.
Durch seine vielen verschiedenen Fruchtsäuren gilt er als Zahnbürste der Natur. Außerdem reguliert er die Darmtätigkeit. Er enthält wichtige Vitamine wie Provitamin A (Wachstum, Immunsystem), Vitamin B1 (Nervensystem), Vitamin B2 (Eiweißaufbau), Vitamin B6 (Nerven, Abwehrkräfte), Vitamin E (Konzentration, Verdauung), Vitamin C (Gefäßschutz), Niacin (Cholesterin) und Folsäure (Zellneubildung).
Diese Vitamine sind zu 70 % in der Apfelschale oder direkt darunter.
Wer Äpfel schält, schält also die Vitamine mit ab.

Apfel-Mandel-Kuchen

Springform: 26 cm I Zubereitungszeit: ca. 45 Min. ohne Wartezeit

Knetteig:
120 g Butter
75 g Zucker
1 Prise Salz
60 g Marzipan
230 g Mehl

Füllung:
6 mittelgroße Äpfel z.B. Elstar
2 Gläser Apfelkompott je 720 ml
75 g Mandelstifte
60 g Speisestärke
75 g gehobelte Mandeln
20 g Butter
Paniermehl

Vorbereitung:
Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden, mit dem Apfelkompott vermengen und das Ganze mindestens 15 Min. im Sieb abtropfen lassen. So kann Flüssigkeit austreten und der Boden wird nicht zu matschig. Boden der Springform fetten. Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C

Tipp:
Die Apfelfüllung kann einen Tag vorher zubereitet werden!

Knetteig:
Das Marzipan in eine Schale geben. Mit einer Gabel und etwas lauwarmem Wasser geschmeidig rühren.
Weiche Butter mit Zucker, Salz, Marzipan und Mehl in die Rührschüssel geben und alles mit einem Mixer (Rührbesen) zu einem Teig verarbeiten. Diesen in Folie wickeln und 30 Min. in den Kühlschrank legen.
2/3 des Teiges auf den Tortenboden andrücken. Den Rest zu einer Rolle formen und einen 4 cm breiten Rand auslegen.
Den Boden mit Paniermehl bestreuen.

Infos **über den Apfel auf Seite 20.**

Füllung:

Die Apfelmasse mit den Mandelstiften und der Speisestärke in einer Schüssel vermengen.

Die Füllung in die Springform geben.

Die gehobelten Mandeln auf den Kuchen verteilen und mit Hilfe eines Pinsels die flüssige Butter auftupfen, sodass nach dem Backen eine schöne goldbraune Farbe entsteht.

Die Form für 45 Min. in den Ofen schieben.

Anschließend auf ein Kuchenrost stellen und in der Form erkalten lassen.