

# Olpe: biologisch



Winter  
rezepte

## Apfelbrot

**FÜR 2 KLEINE KASTENFORMEN – 160°C OBER-/UNTERHITZE – BACKZEIT: 60-80 MINUTEN**

- 700 g Äpfel (z.B. Boskoop, Ontario oder Jakob Lebel)
- 200 g brauner Zucker
- 200 g Rosinen
- 500 g Mehl (Dinkel oder Weizen Typ 550)
- 1 Pckg. Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 EL Kakao
- 1 Msp. Nelken, gemahlen
- 1 Pckg. Lebkuchengewürz
- 120 g Mandeln, ganz
- 120 g Haselnüsse, ganz



Äpfel raspeln, mit braunem Zucker und Rosinen mischen. Ca. 1 Std. ziehen lassen, bis die Masse Saft zieht.

Mehl mit Backpulver, Zimt, Kakao, Nelken und Lebkuchengewürz mischen und mit der Apfelmasse im Mixer zusammenkneten.

Mandeln und Haselnüsse dazugeben und mindestens 5 Minuten lang gut durchkneten.

Den Teig in die gefetteten Kastenformen verteilen. Ab in den Ofen.

Abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Auf ein Brotgitter legen. Sobald ganz abgekühlt, in Scheiben schneiden.

Schmeckt am Besten mit dick Butter!

### **Hinweis**

Die Äpfel lassen sich gut mit der mittleren Scheiben einer Küchenmaschine raspeln. Die „Struktur“ des Brotes wird schöner.

*Friedhelm Geldsetzer, Fachwart für Obstbau*

## Winterlicher Bratapfelkuchen

FÜR EINE SPRINGFORM – 180°C – BACKZEIT: 40 MINUTEN

**Ein sehr einfacher Kuchen, der durch seinen feinen Geschmack festlich stimmt.**

*In der Winterzeit und besonders im Advent und zu Weihnachten werden Bratäpfel im Ofen gebrutzelt. Dann erfüllt ein wunderbarer Duft die Wohnung und gibt ein Gefühl von Ruhe und Gemütlichkeit.*

*Backen wir doch in der Vorweihnachtszeit mal einen Bratapfelkuchen zum gemütlichen Beisammen sein. Zusammen mit einem Klecks Sahne oder einer dicken Vanillesauce schmeckt dieser Kuchen besonders gut.*

- 330g Dinkelmehl
- 140g Zucker
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 130g Butter
- 1 gestr. TL Zimt



Alle Zutaten im Mixer kräftig durchmischen. Dabei entsteht kein fester Teig, sondern eine krümelige, fast staubige Masse. 2/3 dieses Gemischs in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben, gut verteilen und kräftig andrücken. Dabei einen Rand am Springformrand hochziehen.

- 8 bis 10 kleinere Äpfel (z.B. Boskoop)
- 200g Marzipan
- 100g Mandelblättchen

Mit einem Apfelstecher das Kerngehäuse aus den Äpfeln stechen und diese mit Marzipan füllen. Restliches Marzipan fein zerkleinert auf dem festgedrückten Teig verteilen, gefüllte Äpfel aufsetzen.

Sollten die Äpfel zu groß sein, können sie auch als Hälften oder Stücke aufgelegt werden.

Wichtig ist, dass sie mit Schale verwendet werden, denn sie gibt das besondere Aroma.

Über die Äpfel wird jetzt der restliche Teig verteilt und mit den Mandelblättchen bestreut.

Ab in den Backofen. Sollten die Mandelblättchen zu dunkel werden, beim Backen mit etwas Papier abdecken

Marianne Frielingsdorf, Kräuterfrau

## Weihnachtlicher Lebkuchen

FÜR EIN BACKBLECH - 175°C (VORHEIZEN) - BACKZEIT: 30 MINUTEN

- 250g Butter/ Margarine
- 3 Tassen (große) Zucker
- 4 Eier
- 4 Tassen Mehl
- 1 Päckchen Bio- Backpulver
- 1 Tasse Milch
- 1 Tasse kochendes Wasser
- 1 Päckchen Lebkuchengewürz
- 2 TL Bio- Kakao (geht auch mehr)
- Deko  
2- 3 Päckchen fertige Kuvertüre  
Zartbitter oder Vollmilch (ca. 300 g)



Butter mit Eiern und Zucker cremig rühren und Mehl mit Backpulver mischen und löffelweise zum Rührteig geben, dann die Flüssigkeiten dazu und die Gewürze.

Den fertigen Rührteig auf ein eingefettetes Backblech geben und glattstreichen.

Im vorgeheizten Backofen backen.

Die Kuvertüre erwärmen und auf den abgekühlten Teig gleichmäßig verteilen.

In schmale Streifen geschnitten ist der leckere Kuchen beliebt auch bei Kindergeburtstagen.

*Doris Wirtz, Kräuterfrau*

## Nuss Crunchy

### FÜR 150G NUSSMIX

*Nüsse in Kombi mit Sonnenblumenkernen oder Hanfsamen liefern fast alle essentiellen Nährstoffe fürs Gehirn und Immunsystem in hoher Konzentration.*

*Müsli -Tipp: Nuss- Crunchy mit gefriergetrockneten Himbeeren, Apfelstücken, Kokosraspeln, Quinoa-Pops ... zu einem Müsli mixen, mit frischem Obst und Nussmilch servieren.*

- je ca. 30 g Haselnüssen, Mandeln, Cashew- und / oder Walnusskerne, Erdnüsse, Pistazien, ...
- 30 g Sonnenblumenkerne oder Hanfsamen
- 1 Prise Stein-/Meersalz
- 1 Prise Vanillepulver / Ceylon-Zimt
- 1- 2 TL Akazienhonig / Agaven- oder Apfeldicksaft

Die Nüsse portionsweise grob hacken und dann zusammen mit den Sonnenblumenkernen oder den Hanfsamen trocken, ohne Fett in der Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten.



Sobald sie duften, die Gewürze dazugeben und alles gründlich in der Pfanne mischen. Sehr dünn den Honig darüber verteilen, bis die Zutaten gut vermischt aneinanderhaften.

Abkühlen lassen und das Nuss-Crunchy in einem Schraubdeckelglas aufbewahren.

#### **Verzehr-Tipp**

Über Rote Grütze, in Müsli, über Joghurt, Eis, als Topping für Kuchen, Muffin und Dessert oder als kleiner Knusper-Snack zwischendurch.

*Doris Wirtz, Kräuterfrau*

## Rotkohl-Rohkost-Wintersalat

**FÜR 4 PERSONEN**

- 1 kleiner Rotkohl
- 4 EL Walnussöl / Pflanzenöl
- 2 Bio-Zitronensaft / Bio-Apfelessig
- 2 EL Bio-Waldhonig
- etwas Rosmarin frisch / getrocknet
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Apfel
- 100 g Walnüsse / Haselnüsse und Sonnenblumenkerne



Den Rotkohl putzen, den harten Strunk entfernen und in feine Streifen mit dem Hobel oder Messer schneiden.

Kraut in eine Schüssel geben und mit dem Dressing aus Walnussöl, Zitronensaft, Honig und Gewürzen übergießen.

Den Apfel mit Schale, entkernen und in Stücke schneiden und ebenfalls dazugeben.

Die Nüsse grob zerkleinern und unter den Krautsalat mischen und den Salat für mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

### **Tipp**

Der Rotkohl-Wintersalat schmeckt auch prima mit Datteln, Granatapfelkernen oder mit Trauben, lecker auch mit Fetakäse, kurz vor dem Servieren fein zerbröseln unter den Salat gegeben.

*Doris Wirtz, Kräuterfrau*

## Weihnachtspunsch

- 250 ml Apfelsaft
- 125 ml Sauerkirschschaft
- 1/2 Zitronenschalenabrieb
- 1 Zimtstange
- 3 Gewürznelken
- 1 Orange (Saft)
- 250 ml Schwarztee
- 2 TL Rohrzucker / Honig

Apfel- und Sauerkirschschaft, Zitronenabrieb und Gewürze sanft erwärmen, nicht kochen lassen.

Die Gewürze entfernen.

Orange auspressen, den Saft und den Schwarztee dazugeben.

Nach Geschmack süßen.



*Doris Wirtz, Kräuterfrau*

## Onkel Willis Saure Sahne-Plätzchen

160-180°C (OBER-/UNTERHITZE / UMLUFT) – BACKZEIT: 15-20 MINUTEN

- 500 g Mehl
- 250 g Butter
- 250 g saure Sahne
- 1 P. Backpulver

Alle Zutaten schnell verkneten, den Teig eine Stunde kühl ruhen lassen.

Rollen formen und in dünne Taler schneiden und auf dem Backblech verteilen.

Die Plätzchen mit Gefühl backen!

### **Süß**

mit Hagelzucker bestreuen

### **Pikant**

mit geriebenem Käse und Kräutern bestreuen



*Monika Burgmer, Kräuterfrau*



# Olpe: biologisch

## Impressum

### **Kreisstadt Olpe**

Franziskanerstraße 6

57462 Olpe

Telefon: 02761 830

E-Mail: [rathaus@olpe.de](mailto:rathaus@olpe.de)

Web: <https://olpe-biologisch.info>

Die Kreisstadt Olpe ist eine Körperschaft des Öffentlichen Rechts.  
Sie wird vertreten durch den Bürgermeister Peter Weber.

### **Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV**

Frau Sabine Melzer-Baldus

Umweltschutzbeauftragte der Stadt Olpe

Franziskanerstraße 6

57462 Olpe

Fon 02761 – 831254

E-Mail [s.melzer@olpe.de](mailto:s.melzer@olpe.de)

### **Bildrechte**

Adobe Stock: Kerstin, larisa\_bakina, M.studio, noirchocolate, zoryanchik

Pixabay: 11082974, LyubovKardakova, Sabrina\_Ripke\_Fotografie