

# Apfelmus (Apfelmark)

Am besten eignet sich die Apfelsorte Boskop (auch Schöner aus Boskoop, Gravensteiner, Goldparmäne, Kaiser Wilhelm oder Renette von Montfort), die einen eher hohen Säuregehalt hat. Prinzipiell geht es aber natürlich mit jeder Apfelsorte; lediglich der Geschmack ändert sich entsprechend.

Äpfel waschen, kleinschneiden, dabei Stiel, Blüte und Kern entfernen. Die Schale kann übrigens problemlos dran bleiben, die Mühe mit dem schälen kann man sich also gut ersparen.

Dann die Äpfel mit etwas Wasser (etwa ein Zehntel des Gewichts der Äpfel) im zugedeckten Topf 1/2 Stunde weichkochen und anschließend zerstampfen oder pürieren. Damit die Äpfel beim kochen nicht zu sehr braun anlaufen, kann man etwas Zitronensaft in das Wasser geben. Wer es mag, kann noch Zucker, Honig oder auch Gewürze wie Zimt oder Vanille dazugeben.

Möchte man das Apfelmus länger aufbewahren, muss man es noch einwecken (pasteurisieren), rund 1/2 Std. bei 90°C einkochen.

Nebenbei bemerkt: hat das Apfelmus (fast) keine weiteren Zusätze, wird es im Lebensmittelhandel als Apfelmark bezeichnet.

Wer möchte, kann auch gerne einen Teil der Äpfel mit anderen Obstsorten austauschen, beispielsweise Birnen, Pflaumen oder Mirabellen.

---

# Kürbissuppe

## Zutaten

1kg Hokkaido Kürbis

1 Zwiebel

Gemüsebrühe

Evtl. 2 Kartoffeln

100ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Zehe Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Röstzwiebeln, Balsamicoessig

## Zubereitung

Den Kürbis waschen und halbieren. Mit einem stabilen Löffel die Kerne mit den Fasern entfernen. Wer möchte kann den Kürbis noch schälen, was bei Hokkaido allerdings nicht zwingend nötig ist. Dann würfeln.

Zwiebel, Kartoffeln, Knoblauch schälen und kleinschneiden. Mit etwas Öl ein einem großen Topf die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig anbraten. Kürbis und Kartoffeln dazugeben, andünsten mit Gemüsebrühe abloschen und 15-30 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbis und Kartoffelwürfel weich sind.

Die Suppe pürrieren, Sahne und Gewürze dazugeben