

Rooibostee-Apfelbowle mit Ahornsirup

Angeregt durch die kalte Tomatensuppe mit Rooibostee habe ich ein weiteres Rezept mit Rooibostee ausprobiert, das mir eingefallen ist, weil wir noch so viele Äpfel haben und es heute sehr heiß ist. Meine Kinder haben es sehr gerne gegessen. Ohne Apfelscheiben ist es auch gut als Getränk geeignet. Es werden unsere Geschmacksrichtungen süß (Ahornsirup), sauer (Äpfel, Zitrone) und bitter (Rooibostee) angeregt, so dass die Bowle nicht flach, sondern sehr intensiv und vielschichtig aromatisch schmeckt.



Zutaten:

- 1/2 Liter starken Rooibostee
- 1 Liter naturtrüben Apfelsaft
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Zitrone
- 6 Äpfel, entkernt und geviertelt, in Scheiben raspelt

Zubereitung:

Kochen Sie einen starken Rooibostee und lassen Sie ihn abkühlen. Geben Sie dann 1 Liter naturtrüben Apfelsaft hinzu sowie 2 Esslöffel Ahornsirup und den Saft einer unbehandelten Zitrone. Die Äpfel vierteln, entkernen, schlechte Stellen rausschneiden. Mit der Küchenmaschine Scheiben raspeln. Richten Sie die Bowle in einer großen Glasschüssel an und achten Sie darauf, dass die Apfelscheiben mit der Flüssigkeit bedeckt bleiben, sonst werden sie braun. Dazu schmeckt Kindern besonders gut Vanillepudding!

Ahornsirup ist der eingedickte Saft des Zucker-Ahorns (*Acer saccharum*). Der Pflanzensaft enthält neben Wasser folgende Bestandteile:

- Saccharose, unter 4 %
- Glucose (nur gegen Ende der Erntezeit nachweisbar)
- Mineralstoffe
- Eiweißstoffe
- Apfelsäure

Die Herstellung von Ahornsirup wurde bei den Indianervölkern im Nordosten Nordamerikas zum ersten Mal beobachtet. Im Frühling vor der Schneeschmelze von Ende Februar bis April beginnen die Bäume, in den Wurzeln gespeicherte Nährstoffe in die Knospen zu transportieren. Verantwortlich dafür sind die längeren Sonnenscheindauern, die am Tage für höhere Temperaturen sorgen, verbunden mit kalten Nächten und Nachtfrost. Durch Anbohren des Stammes kann ein Teil des Pflanzensaftes entnommen werden, ohne dem Baum bedeutenden Schaden zuzufügen. Auf der Internetseite für Kinder: "www.wdrmaus.de", die aber auch für Erwachsene interessant ist, wird der Vorgang der Gewinnung und Weiterverarbeitung des Ahornsafte zum Sirup ausführlich und bildhaft erklärt. Hat der Sirup einen Zuckergehalt von ca. 60 % ist die Karamellisierung abgeschlossen und der Sirup weist ein charakteristisches Aroma auf. Ein kleiner Teil der Ernte wird zu Ahornzucker weiterverarbeitet. Für einen Liter Ahornsirup werden etwa 30 bis 50 Liter Saft benötigt, die ein einzelner Baum in etwa 2 Wochen hervorbringen kann. Erst ab einem Alter von 40 Jahren eignen sich die Bäume zum Anzapfen.

Beim Ahornsirup gibt es drei Güteklassen, die in den USA einheitlich klassifiziert werden: U.S. Grade A, B, oder C für reine Ahornprodukte, wobei Grad A höher klassifiziert ist, als B oder C. Die höchste Qualitätsstufe für Ahornsirup ist 100% Pure, U.S. Grade A Ahornsirup. Sie ist an der hellen, bernsteinähnlichen Farbe zu erkennen und zeichnet sich durch ein mildes Aroma aus. Alle Qualitäten sind jedoch nur begrenzt haltbar und müssen im Kühlschrank gelagert werden. Die Güteklasse Grad C ist in Amerika aufgrund der Unreinheiten im Sirup für den Direktverbrauch verboten und darf nur als Zutat, wie z. B. als Geschmacksträger beim Tabak oder zum Kochen verwendet werden. Leider gilt diese strenge Bezeichnung in Deutschland nicht. Da Ahornsirup alle Vitamine und einige Mineralstoffe enthält, gilt er in Nordamerika als sehr gesund.

Küchentipp:

Klassisch wird Ahornsirup zu Pfannkuchen, Obstsalaten und feinen Backwerken eingesetzt, kann aber auch für deftige Gerichte und Dips verwendet werden. Durch seine vielen Inhaltsstoffe ist er als Süßungsmittel viel gesünder als Zucker und bietet dem Konsumenten gleichzeitig auch eine geschmackliche Vielfalt, die dem ausschließlich süßen Geschmacks des Zuckers weit überlegen ist.

Weitere Rezepte aus der Vitalstoffküche sowie Infos und neueste Studien zu zahlreichen Vitalstoffen erhalten Sie auf der www.topfruechte.de -Seite.