

Rübe's Apfelmus-Rezept

Das brauchst du:

6 Äpfel

200 ml Wasser

Evtl. Zimt, Nelken, Ingwer, Vanille

1 Schneidebrett

1 Messer

1 Abfalleter

1 Messbecher

1 Topf

1 Holzrührlöffel

1 Kartoffelstampfer

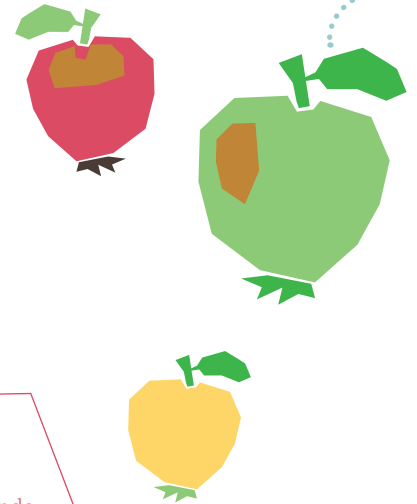
3 kleine Löffel (Probierlöffel)

1 sauberes Glas zum Abfüllen

1 Kelle zum Abfüllen



Für ein Apfelmus eignen sich besonders Falläpfel. Was? Äpfel, die fallen? Ja, also Äpfel, die vom Baum auf den Boden gefallen sind. Oft haben sie braune Stellen. Das macht aber gar nichts, du kannst die Stellen einfach mit einem Messer raus-schneiden und den Rest zu Apfelmus verarbeiten. Schau auf der Website von Mundraub.org vorbei, wo der nächste Apfelbaum zu finden ist.



Bevor es mit dem Kochen losgeht, denke daran:

...binde deine Haare zusammen!

...lege deinen Schmuck (z.B. Ringe und Armreifen ab!

...beim Kochen trägt man keinen Nagellack!

...kremple deine Ärmel hoch.

...wasche gründlich deine Hände.

...lege eine Kochschürze um.

So geht's:

1 Wasche und putze die Äpfel gründlich.



2 Halbiere und viertle die Äpfel mit dem Messer. Mit dem Tunnel- und Krallengriff geht das am besten. So geht der Tunnelgriff



3 Nun kannst du das Kerngehäuse schräg ausschneiden. Schau dir das Video dazu an

4 Entferne alle weiteren ungenießbaren Stellen am Apfel, wenn sie beispielsweise matschig sind. Mithilfe des Tunnel- und Krallengriffs kannst du die Äpfel nun in kleine Stücke schneiden.

5 Miss nun mit dem Messbecher 200 ml Wasser ab. Stelle den Topf mit den Apfelstücken und dem Wasser auf den Herd. Bei kleiner bis mittlerer Stufe lässt du alles auf dem Herd circa 20 Minuten lang leicht köcheln, stell dir zur Sicherheit einen Wecker.



7 Sobald du damit fertig bist, geht's ans Abschmecken. Probiere mit einem Probierlöffel das Apfelmus und überlege, welche Gewürze du gerne deinem ganz persönlichen Apfelmus hinzufügen möchtest. So schmeckt man wie ein Profi ab!

8 Ist das Apfelmus fertig abgeschmeckt, kannst du alles mit der Kelle in das saubere Glas füllen. Den Rest kannst du gleich verspeisen. Lass es dir schmecken!

Hast du für dein Apfelmus eine Geheimzutat?

Dann verrate sie uns, fotografiere deine Geheimzutat und verlinke uns über unseren Wo kommt dein Essener-Instagram Account.

