

Goldbraun gebacken und mit Zimt verfeinert. BILD: SWISSMILK

Apple Crumble aus dem Ofen

Der Klassiker unter den Desserts: Dem lauwarmen Crumble mit Äpfeln wird niemand widerstehen können. Einfach gemacht und erst noch mit wenig Zucker. Gerade im Herbst, wenn Schweizer Äpfel Saison haben, passt dieses Ofendessert besonders gut. Für die Zubereitung eignen sich säuerliche Sorten wie Boskoop oder Braeburn. Den besonderen Reiz macht die knusprige Streuseldecke aus Mehl, Butter und Zucker aus. Daher auch der Name: Das englische Wort «Crumble» bedeutet sinngemäss «Streusel». Zutaten für 4 Personen: Butter für die Form; 800 g Äpfel, in 1-cm-Würfeln; 1 dl Apfelsaft; ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft. Crumble: 150 g Mehl; 90 g Butter, kalt, in kleinen Stücken; 80 g Zucker; ½ TL Zimt. Zubereitung: 1. Äpfel in die ausgebutterte Form legen. Apfelsaft, Zitronenschale und -saft mischen, darübergiessen. 2. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 200 °C). 3. Mehl, Butter, Zucker und Zimt kurz verkneten, bis sich Klümpchen bilden. Über die Äpfel verteilen. 4. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30 bis 35 Minuten backen. Lauwarm servieren. 1 Portion enthält: Energie: 2085 kJ / 498 kcal, Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 76 g, Eiweiss: 5 g. egz

Das Rezept stammt aus einer Kooperation von Swissmilk mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV).

Mehr Rezepte

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Auf **swissmilk.ch/rezepte** finden Sie über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.

Heute kochen, morgen geniessen

Vorkochen Auf dem Weg zur Arbeit noch schnell ein Sandwich und eine Cola an der Tankstelle kaufen? Weil die Zeit fürs Frühstück gefehlt hat, kommen gleich noch ein Gipfeli und ein Kaffee to go dazu. Und am Abend gibt es auf dem Nachhauseweg einen Döner vom Imbiss um die Ecke.

Sandra Schmid Koch

Obwohl in der Landwirtschaft noch häufig ein Mittagstisch im klassischen Sinne stattfindet, erkennen auch wir uns sicher wieder in den oben genannten Abläufen. Wer hat sich auf dem Weg zu einer Sitzung, der Auswärtsarbeit oder auf dem Nachhauseweg nicht auch schon was zum Mitnehmen besorgt?

Grundsätzlich spricht nichts dagegen, wenn wir zeitliche Engpässe oder aussergewöhnliche Lebensumstände mit einer gelieferten Pizza oder einem Güggeli vom Stand überbrücken. Sind das aber tägliche Abläufe, dann geht das ins Geld und generiert Abfall. Wir haben keinen Einfluss darauf, zu bestimmen, woher die Pouletbrust im Sandwich ist, und nicht selten sind die Portionen nicht angepasst, und es entsteht Food-Waste.

Vorkochen statt Fertigprodukte

Das Vorkochen oder – etwas moderner – das «Meal Prepping» ist hier eine Gegenbewegung. Viele scheuen sich aber davor, weil es Zeit braucht und einigen auch die Kenntnisse des Kochens und der Nahrungsmittel fehlen, um sinnvolle Gerichte vorzukochen.

Dabei ist das Vorbereiten und Vorkochen eine Toplösung, um saisonale Arbeitsspitzen oder Tage mit Auswärtsarbeit zu überbrücken. Auch während der Schwangerschaft den Tiefkühler mit Menüs zu füllen, lohnt sich, denn so kann die Zeit mit einem Baby etwas ruhiger angegangen werden. Wenn die Kinder ausser Haus zur Schule oder in die Lehre gehen, können vorbereitete Essensboxen eine nachhaltige und gesunde Alternative zu eingekauften Fertigprodukten sein.

Fangen wir mit den Getränken an: Ideal ist natürlich eine wiederverwendbare Flasche zum Mitnehmen oder Krüge, mit Wasser oder ungesüsstem Tee gefüllt, auf dem Tisch. Als Alternative könnten Most, Tees mit Fruchtsäften, Sirupe oder selbst gemachter Eistee dienen. Klar ist, dass im Durstlöscher möglichst wenig Zucker sein sollte. Auch der bekannte kalte Kaffee im Einwegbecher kann eigentlich ganz einfach selbst gemacht werden. Espresso aus der Kaffeemaschine, süssen wenn nötig, abkühlen lassen und mit Milch auffüllen.



Die klassische Bolognese lässt sich auch vegetarisch mit Linsen anstelle von Fleisch zubereiten. BILD: ZVG

Einmal kochen, mehrfach geniessen

Fürs Vorkochen, sei es zum Mitnehmen oder als Vorbereitung für strenge Zeiten, gibt es viele gute Beispiele. Ein Klassiker ist die Lasagne. Einmal kochen und mehrmals zu essen. Die Lasagne kann man auf vielfältige Art und Weise variieren, damit die Abwechslung gewährleistet ist und man sie an die Vorlieben der Familie anpassen kann. Anstatt Lasagneblätter können auch dünne Kartoffel-, Zucchini- und Auberginenscheiben als Zwischenschicht dienen. Wer viele Eier hat, kann die Lasagneblätter durch Omeletten ersetzen. Die für die Lasagne benötigte Bolognese lässt sich gut in grösseren Mengen zubereiten. Ein Teil kann portioniert eingefroren werden und ergibt zusammen mit Teigwaren später im Handumdrehen eine vollständige Mahlzeit.

Das Vorbereiten und Vorkochen ist eine Toplösung, um saisonale Arbeitsspitzen oder Tage mit Auswärtsarbeit zu überbrücken.

Die Bolognese kann zudem auf vielfältige Weise variiert werden: klassisch mit Hackfleisch und Tomatensauce, ergänzt mit Gemüsewürfeln oder vegetarisch mit Linsen oder Kichererbsen anstelle von Fleisch. Linsen können separat gekocht werden. Wer sie gerne mag, kann damit die Bolognese ergänzen. Die übrigen Linsen eignen sich am nächsten Tag hervorragend für einen Linsen-Gemüse-Salat, der als Mittagessen oder Snack mitgenommen werden kann.

Auch die klassische Tomatensauce lässt sich im Sommer und im Herbst aus saisonalen, regionalen Tomaten zubereiten. Eingekocht oder eingefroren, steht sie das ganze Jahr über als schnelle Grundlage für Teigwarengerichte, als Pizzabelag oder für Suppen zur Verfügung.

Um grössere Portionen zu kochen, eignen sich auch Fleischgerichte wie Ragout, Eintöpfe, zum Beispiel Gemüse-Linsen-Curry und Gulasch. Und natürlich Suppen wie Gerstensuppe, Kürbissuppe, Gemüse-Kartoffel-Suppe etc. Bei Suppen lohnt es sich, nur so viel Wasser beizugeben, wie es zum Kochen braucht. So spart man Platz im Tiefkühler. Beim Aufwärmen kann man dann nach eigenem Gusto Wasser und Gewürze beigeben. Bei Kartoffeln kocht man eine grosse Portion Gschwellti – einen Teil davon gibt es zum Nachtessen mit Käse und Salat. Am nächsten Tag können sie geschält und geraffelt als Rösti dienen.

Gut vorbereitet, schnell gekocht

Übrigens kann man zuoberst auf den Kartoffeln einfach noch Eier mitkochen. So hat man noch zusätzliche gekochte Eier, die als Eiweisslieferant vielfältig zum Einsatz kommen. Als Topping auf dem Nüsslisalat, in einer Currysauce zu Reis oder als Eierbrötli zum Mitnehmen. Kocht und backt man Teigprodukte wie Knöpfli, Fajita-Böden, Pizzateige, Omeletten und Brötli vor, hat man weitere Fertig- oder Halbfertigprodukte, mit denen man fix etwas kochen kann. Wer hier seine Fachkenntnis erweitern möchte, für den lohnt sich ein Besuch des Moduls: Ernährung und Verpflegung und/oder das Modul Produkteverarbeitung der Bildung Bäuerin. Viele tolle Ideen und Rezepte sind im Kochbuch: «Aus 1 mach 5» zu finden.

Zur Autorin



Sandra Schmid Koch ist diplomierte Bäuerin und Präsidentin der Prüfungsleitung Bäuerin. Sie hat jahrelang für die Kita, Angestellte und Schulkinder regional, saisonal und vielfältig gekocht. egz

Kolumne

Wenn die Bauersfrau übernimmt

Helen Imhof ist dreifache Mutter und betreibt mit ihrem Mann Marcel Imhof einen Biohof.



3.45 Uhr, der Wecker klingelt. Zwei Stunden früher als gewöhnlich. Mein Mann musste sich einer Leistenbruchoperation unterziehen. Also übernehme ich für zwei Wochen die Stallarbeit. Meine Mutter unterstützt uns und übernimmt das Eierausnehmen. Ich bewundere meinen Mann dafür, mit welcher Selbstverständlichkeit er jeden Morgen aufsteht, 365 Tage im Jahr. Ich geniesse die morgendliche Ruhe und beginne damit, die Kühe mit vollem Körpereinsatz zu waschen. Nach dem Misten und Füttern bin ich bereits ordentlich ins Schwitzen gekommen. Dann beginnt das Melken unserer 22 Kühe im Anbindestall. Dabei kehrt Ruhe ein, die Gedanken kreisen, und die Milch fliesst.

Bei uns war die Operation geplant. Mein Mann hatte im Vorfeld vieles organisiert und erledigt. Der Mist ist verteilt, das Heu eingelagert. Die Rinder sind noch auf der Dauerweide, und auch die Kühe können täglich nach draussen. Die Kinder sind inzwischen etwas grösser und können an den Wochenenden mithelfen. Ich bringe einige Jahre Erfahrung mit und habe meinem Mann viel abgeschaut. Nun freue ich mich darauf, selbst die Verantwortung zu übernehmen. Ausserdem unterstützt er mich im Haushalt und bei den Hausaufgaben der Kinder.

Aus den vergangenen Jahren, in denen mein Mann bereits die eine oder andere Operation hatte, habe ich vor allem eines gelernt: Ich darf mir Hilfe holen. Früher waren die Kinder noch klein, und ich hatte das Gefühl, alles allein schaffen zu müssen. Gleichzeitig war da mein Mann, der Schmerzen hatte und daran verzweifelte, zum Nichtstun verdonnert zu sein. Einerseits wollte ich beweisen, dass ich die Arbeit schaffe, andererseits wurde ich im Haus und bei den Kindern gebraucht.



Während ihr Mann ausfällt, übernimmt sie das Melken. BILD: HELEN IMHOF

Mein Mann übt sich im Loslassen. Nicht alles muss genau so ablaufen, wie er es machen würde. Manchmal muss er auch ein Auge zudrücken, wenn Arbeiten liegen bleiben. Am liebsten würde er längst wieder selbst im Stall stehen. Das Zuschauen fällt ihm schwer, besonders wenn er sieht, was alles zu erledigen wäre, und nicht mit anpacken darf. Weil ich ihn jedoch kenne und weiss, worauf er Wert legt, fällt es ihm vermutlich leichter, mir die Arbeit anzuvertrauen.

Ich wiederum merke, wie viel ich schaffen kann, und bin stolz darauf. Und dass ich auch einmal etwas liegen lassen darf, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Mein Rücken hat sich inzwischen ebenfalls bemerkbar gemacht. Ich habe einmal mehr gesehen, was mein Mann täglich leistet. Und er hat erlebt, was bei mir neben der Stallarbeit sonst noch alles anfällt. Dieser Jobtausch hat uns beiden gutgetan. Trotzdem sind wir froh, dass nun wieder jeder seine gewohnten Aufgaben übernehmen kann.