

GERAFFELTER *Apfel*-GENUSS



Betty Bossi

Apfel-Raffel «Clever»

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut uns, dass Sie sich für die Apfel-Raffel «Clever» entschieden haben. Das Betty Bossi Entwicklungsteam legt sich Tag für Tag ins Zeug, um nützliche und innovative Küchenhelfer mit der bekannten Betty Bossi Geling-Garantie zu entwickeln. Ihre Zufriedenheit ist dabei unser wichtigstes Ziel. Wir sind überzeugt: Die Apfel-Raffel «Clever» wird Sie begeistern. Und damit Sie gleich loslegen können, haben wir spannende Rezeptideen kreiert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Kochen, Backen und Geniessen.

Herzlich, Ihre

Betty Bossi

INHALT

Guten-Morgen-Müesli	4
Müesli mit Honignüssen	4
Apfel-Mango-Müesli	4
Birchermüesli Overnight	4
Apfelwähe	6
Apfelwähe mit Knusperhaube	6
Apfelkuchen mit Streuseln	8
Apfelstrudel	10
Kuddelmuddel-Strudel	10
Apfel-Quarkcreme	12
Apfel-Trifle	12
Apfelcake	12
Apfel-Gurken-Salat mit Tofu	14
Cole Slaw mit Rotkabis und Apfel	14
Linsensalat mit Poulet	16



Art.-Nr. 25405. Farben: Weiss/Grün. Material: Kunststoff. Masse (B x H): 9,3 x 13,4 cm. Spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

Gebrauchsanleitung



1. Apfelstiel entfernen. Apfel mit Stielansatz nach unten in den weißen Becher legen und kräftig festdrücken. Apfel muss fest auf den Haltedornen stecken.



2. Grünen Raffeleinsatz aufsetzen. Apfel mit festem Druck im Uhrzeigersinn bis ganz nach unten raffeln.



3. Grünen Raffeleinsatz entnehmen, geraffelten Apfel direkt daraus weiter verwenden. Kerngehäuse aus dem weißen Becher entfernen, dazu Apfelrest gerade nach oben ziehen.

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind, wo nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.

Ofentemperaturen

Gelten für das Backen mit Ober- und Unterhitze. Beim Backen mit Heissluft verringert sich die Back- bzw. Brattemperatur um ca. 20 Grad. Beachten Sie die Hinweise des Backofenherstellers.

Titelbild: Apfel-Trifle / Apfel-Quarkcreme (S. 12)

GUTEN-MORGEN-MÜESLI

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Für 2 Personen

200 g Blanc battu
60 g Haferflocken
2 EL getrocknete Cranberrys
1 EL Zitronensaft
1 EL Birnendicksaft (Birnel)
2 Äpfel, geraffelt
20 g Haselnüsse, grob gehackt, geröstet

Blanc battu und alle Zutaten bis und mit Birnendicksaft mischen. Äpfel daruntermischen, Nüsse darüberstreuen.

Portion: 352 kcal, F 9 g, Kh 51 g, E 14 g

MÜESLI MIT HONIGNÜSSEN

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Für 2 Personen

2 Äpfel, geraffelt
1 EL Zitronensaft
1 TL flüssiger Honig
180 g Joghurt nature
125 g Magerquark

40 g Baumnußkerne, grob gehackt
1 TL flüssiger Honig
30 g Sojaflocken

1. Äpfel, Zitronensaft und Honig mischen. Joghurt und Quark daruntermischen.

2. Nüsse in einer unbeschichteten Bratpfanne etwas rösten, Honig darüberträufeln, ca. 1 Min. weiterrösten. Nüsse etwas abkühlen, mit den Sojaflocken über das Müesli streuen.

Portion: 399 kcal, F 21 g, Kh 28 g, E 20 g

APFEL-MANGO-MÜESLI

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Für 2 Personen

2 Äpfel, geraffelt
1 Mango, in Würfel
2 EL Zitronensaft
360 g Joghurt nature
2 EL grobe Haferflocken
2 EL ungesalzene geschälte Pistazien, grob gehackt
2 TL flüssiger Honig

Apfel und Mango in Bowls anrichten, Zitronensaft darüberträufeln. Joghurt, Haferflocken, Pistazien und Honig darauf verteilen.

Portion: 389 kcal, F 12 g, Kh 55 g, E 11 g

BIRCHERMÜESLI OVERNIGHT

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Ziehen lassen: ca. 12 Std.

Für 2 Gläser von je ca. 5 dl

50 g grobe Haferflocken
3 Äpfel, geraffelt
20 g helle Sultaninen
2 dl Orangensaft
360 g Joghurt nature
1 EL Birnendicksaft (Birnel)

Haferflocken in die Gläser füllen. Äpfel, Sultaninen und Orangensaft mischen, darauf verteilen. Joghurt verrühren, darauf verteilen, Birnendicksaft darüberträufeln. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht oder ca. 12 Std. ziehen lassen.

Portion: 421 kcal, F 9 g, Kh 70 g, E 11 g



APFELWÄHE

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Backen: ca. 35 Min.

Für ein Backblech von ca. 28 cm Ø

1 ausgewallter Kuchenteig
(ca. 32 cm Ø)

4 EL gemahlene Mandeln

1 EL Zucker

2 dl Vollrahm

2 Eier

3 EL Zucker

1 TL Zimt

800 g Äpfel (z. B. Boskoop), geraffelt

2 EL dunkle Sultaninen, nach Belieben

1. Teig mit dem Backpapier ins Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Mandeln und Zucker darauf verteilen.

2. Rahm, Eier, Zucker und Zimt verrühren. Äpfel und Sultaninen darunter mischen, auf dem Teig verteilen.

3. Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Stück (1/8): 346 kcal, F 21 g, Kh 32 g, E 6 g

APFELWÄHE MIT KNUSPERHAUBE

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Backen: ca. 40 Min.

Für ein Backblech von ca. 28 cm Ø

2 ausgewallte Kuchenteige
(je ca. 32 cm Ø)

1 kg Äpfel, geraffelt

150 g gemahlene Haselnüsse

100 g Zucker

50 g Sultaninen

1 EL Zitronensaft

1 TL Zimt

1 Ei, verknüpft

1. Einen Teig entrollen, Blättchen von je ca. 4 1/2 cm Ø ausstechen, kühl stellen. Zweiten Teig entrollen, mit dem Backpapier ins Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

2. Äpfel und alle Zutaten bis und mit Zimt mischen, auf dem Teigboden verteilen.

3. Beiseite gestellte Teigblättchen dem Rand entlang bis hin zur Mitte auf die Masse legen, mit wenig Ei bestreichen.

4. Backen: ca. 40 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Stück (1/8): 532 kcal, F 28 g, Kh 58 g, E 8 g



APFELKUCHEN MIT STREUSELN

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Kühl stellen: ca. 30 Min.

Backen: ca. 50 Min.

Für eine Springform von ca. 24 cm Ø,

Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet

300 g helles Dinkelmehl

100 g Zucker

1 Päckli Vanillezucker

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

125 g Butter, in Stücken, kalt

1 Ei

1 EL Milch

1 kg Äpfel, geraffelt

3 EL Aprikosenkonfitüre, warm

1 EL Zucker

½ TL Zimt

3 EL gemahlene Mandeln

oder Haselnüsse

1 EL Zucker

Butterflöckli

Puderzucker zum Bestäuben

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei und Milch begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

2. Teig dritteln. $\frac{1}{3}$ des Teigs für die Streusel kühl stellen. $\frac{1}{3}$ des Teigs auf wenig Mehl in der Grösse des Formenbodens auswallen, in die vorbereitete Form legen. Den restlichen Teig zu einer ca. 60 cm langen Rolle formen, an den Rand des Teigbodens legen, leicht andrücken, dabei den Rand ca. 4 cm hochziehen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, kühl stellen.

3. Äpfel mit allen Zutaten bis und mit Zimt mischen. Mandeln auf den Teigboden streuen, Apfelmasse darauf verteilen. Kühl gestellten Teig von Hand zerkrümeln, über die Füllung streuen. Zucker und Butterflöckli auf den Streuseln verteilen.

4. Backen: ca. 50 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, Kuchen auf ein Gitter schieben, auskühlen, mit Puderzucker bestäuben.

Haltbarkeit: in Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

Stück (‰): 445 kcal, F 21 g, Kh 56 g, E 7 g



APFELSTRUDEL

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Ruhen lassen: ca. 30 Min.

Backen: ca. 35 Min.

250 g Mehl

½ TL Salz

1 frisches Ei

3 EL Rapsöl

5 EL lauwarmes Wasser

50 g dunkle Sultaninen

2 EL Rum oder Apfelsaft

600 g Äpfel (z. B. Boskoop), geraffelt

1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 1 EL Saft

4 EL Zucker

¼ TL Zimt

50 g Butter, flüssig, abgekühlt

4 EL gemahlene Mandeln

Puderzucker zum Bestäuben

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Ei, Öl und Wasser gut verrühren, beigegeben, mit einer Kelle zusammenfügen, auf wenig Mehl zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, unter einer heiss ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Sultaninen und Rum mischen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Äpfel und alle Zutaten bis und mit Zimt daruntermischen.

3. Teig auf wenig Mehl rechteckig möglichst dünn auswallen, auf ein Tuch legen. Mit bemehlten Händen von der Mitte her sorgfältig ausziehen, bis der Teig überall durchscheinend ist.

4. Teig mit wenig Butter bestreichen, Mandeln und Füllung auf der unteren Teighälfte verteilen, dabei einen Rand von ca. 4 cm frei lassen, seitliche Ränder einschlagen. Tuch anheben, Strudel locker aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Butter bestreichen.

5. **Backen:** ca. 35 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Strudel während des Backens mehrmals mit der restlichen Butter bestreichen. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, mit Puderzucker bestäuben.

Schneller: Einfacher und schneller gehts mit dem Betty Bossi Strudelteig! Erhältlich in allen grösseren Coop Verkaufsstellen.

Dazu passt: Vanillesauce.

Stück (¼): 323 kcal, F 14 g, Kh 40 g, E 6 g

KUDELNUDEL-STRUDEL

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 12 Min.

Für 2 Personen

40 g geschälte Mandeln, grob gehackt

2 Äpfel, geraffelt

25 g ungesalzene geschälte Pistazien, grob gehackt

1 EL Zucker

½ EL Zitronensaft

½ Päckli Strudelteig (ca. 60 g)

20 g Butter, flüssig, abgekühlt

1. Mandeln und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft mischen.

2. Strudelteig auseinanderfalten, mit Butter bestreichen. Teig quer halbieren, Teighälften aufeinanderlegen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3. ¼ der Füllung auf einer Schmalseite ca. 3 cm breit verteilen, Teig darüberklappen. ¼ Füllung darauf verteilen, so fortfahren, bis die Füllung aufgebraucht ist, mit Teig abschliessen.

4. **Backen:** ca. 12 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen.

Portion: 470 kcal, F 27 g, Kh 44 g, E 10 g



APFEL-QUARKCREME

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Kühl stellen: ca. 1 Std.

Für 4 Gläser von je ca. 2 dl

250 g Magerquark

1 EL flüssiger Honig

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten,
nur ausgekratzte Samen

2 dl Vollrahm

2 Äpfel, geraffelt

1. Quark, Honig und Vanillesamen verrühren. Rahm knapp steif schlagen, sorgfältig darunterziehen, zugedeckt ca. 1 Std kühl stellen.

2. Creme glatt rühren, Äpfel daruntermischen, in Gläser verteilen.

Portion: 260 kcal, F 18 g, Kh 15 g, E 8 g

APFEL-TRIFLE

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Kühl stellen: ca. 1 Std.

Für 4 Gläser von je ca. 2 dl

50 g Baumnußkerne, grob gehackt

1 EL Zucker

2 EL Zitronensaft

1 EL flüssiger Honig

400 g Äpfel, geraffelt

360 g Joghurt nature

½ dl Milch

80 g Knuspermüesli

1. Nüsse mit dem Zucker in einer Pfanne langsam rösten, auf einem Backpapier etwas abkühlen.

2. Zitronensaft und Honig verrühren, Äpfel begeben, mischen.

3. Joghurt und Milch verrühren, mit dem Knuspermüesli und den Äpfeln abwechslungsweise in die Gläser verteilen, Nüsse darüberstreuen.

Portion: 312 kcal, F 14 g, Kh 36 g, E 3 g

APFELCAKE

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 55 Min.

Für eine Cakeform von ca. 30 cm, gefettet

3 EL dunkle Sultaninen

2 EL Rum

150 g Butter, weich

100 g Zucker

1 Prise Salz

3 Eier

50 g flüssiger Honig

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten,
nur ausgekratzte Samen

280 g Mehl

2 TL Backpulver

500 g Äpfel, geraffelt

Puderzucker zum Bestäuben

1. Sultaninen und Rum mischen, beiseite stellen.

2. Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Honig und Vanillesamen darunterrühren.

3. Mehl und Backpulver mischen, Äpfel daruntermischen, mit den Sultaninen und dem Rum unter die Masse mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

4. **Backen:** ca. 55 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Cake herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen, mit Puderzucker bestäuben.

Haltbarkeit: in Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

Stück (1/8): 208 kcal, F 10 g, Kh 25 g, E 3 g



APFEL-GURKEN-SALAT MIT TOFU

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

- 2 EL Apeflessig
- 1 EL Rapsöl
- ½ dl Gemüsebouillon
- 1 Gurke, in feinen Scheiben
- 2 Äpfel, geraffelt

½ TL Salz

wenig Pfeffer

- 20 g Cashew-Nüsse
 - 440 g Curry-Tofu (z. B. Karma), in ca. 1 cm grossen Würfeln
 - 2 EL Wasser
 - ¼ TL Salz
 - 1 EL Kokosraspel
-

1. Essig, Öl und Bouillon in einer Schüssel gut verrühren. Gurke und Äpfel begeben, mischen, würzen.

2. Nüsse in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, zum Salat geben. Tofu, Wasser und Salz in derselben Pfanne warm werden lassen, unter den Salat mischen. Kokosraspel darüberstreuen.

Portion: 253 kcal, F 14 g, Kh 15 g, E 15 g

COLE SLAW MIT ROTKABIS UND APFEL

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

- 1 EL scharfer Senf
 - 3 EL Weissweinessig
 - 1 EL flüssiger Honig
 - 150 g griechisches Joghurt nature
 - 1 Zwiebel, fein gehackt
 - ¾ TL Salz
 - 500 g Rotkabis, in Vierteln, in feinen Streifen
 - 40 g Dörraprikosen, in Streifen
 - 3 Äpfel, geraffelt
-

Senf und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel verrühren. Kabis und Dörraprikosen daruntermischen, auf Teller verteilen, Äpfel darauf verteilen.

Lässt sich vorbereiten: Cole Slaw ohne Äpfel ca. ½ Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, anrichten, Äpfel darauf verteilen.

Dazu passt: Brot.

Portion: 188 kcal, F 5 g, Kh 29 g, E 4 g



LINSENSALAT MIT POULET

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

100 g grüne Linsen

1½ l Wasser, siedend

300 g Wirz, in Streifen

1 TL Olivenöl

200 g geschnetzeltes Pouletfleisch

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

2 EL Limettensaft

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ TL Salz

2 Äpfel, geräffelt

90 g Rucola

1. Linsen offen im siedenden Wasser ca. 20 Min. knapp weich köcheln, Wirz begeben, ca. 4 Min. mitköcheln, abtropfen.

2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet ca. 5 Min. rührbraten, würzen.

3. Limettensaft, Öl und Knoblauch verrühren, salzen. Äpfel, Rucola, Linsen, Wirz und Poulet begeben, mischen.

Portion: 264 kcal, F 9 g, Kh 21 g, E 21 g

