



Rezepte mit Biss!



Fräulein. Die deutsche Apfelernte.

Inhalt



Gestatten, Fräulein!

Fräulein ist die Entdeckung des Obstbauern Gerd Sundermeyer. Viele Jahre ließ er unzählige Samen keimen und wachsen. Dann entdeckte er den einen knackig-krispen Biss, den es so noch nicht gab. Fräulein war geboren.



„Ich wollte einfach den besten Apfel finden.“

- Gerd Sundermeyer

Zum Reinbeißen ...

...und perfekt zum Schnibbeln, Kochen und Backen. Die ausgewogene Süße und Säure von Fräulein gibt Deinem Gericht eine frische Note. Und weil der Apfel so knackig-krisp ist, bleibt er auch beim Kochen und Backen fest und lecker.

Verwöhne Dich selbst mit unseren acht Rezepten mit Biss.



Gezupftes Brathähnchen mit Apfel-Kichererbsen-Salat und geräuchertem Paprikapulver

„Der tolle Biss von Fräulein bringt eine herrlich knackige Frische in den Salat!“

Zubereitung

1. Paprikapulver mit Öl verrühren. Das Hähnchen mit Küchenpapier trocken tupfen, rundum mit der Hälfte des Öls einstreichen und mit Salz würzen. Hähnchen auf dem Rost über einem Backblech im vorgeheizten Ofen bei 170°C auf mittlerer Schiene für etwa eine Stunde garen. Dabei gelegentlich mit dem restlichen Öl bestreichen.
2. Inzwischen für den Salat Kichererbsen in ein Sieb gießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauchzehe zerdrücken. Paprikaschoten halbieren, Stiel und Kerne entfernen und Paprika in grobe Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Äpfel vierteln, entkernen, die Viertel halbieren und in grobe Stücke schneiden. Majoranblätter abzupfen und grob schneiden.
3. Ein Esslöffel Olivenöl in einer Grillpfanne (ersatzweise normale Pfanne) erhitzen und Paprika darin rundum grillen, dabei mit Salz würzen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitbraten, mit Salz würzen.
4. Kichererbsen, gegrilltes Gemüse, Kirschtomaten, Majoran, Zitronensaft, Pimenton und restliches Olivenöl in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Dann das Fleisch von den Knochen lösen und in grobe Stücke zupfen. Salat auf Tellern anrichten, Hähnchen darüber verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: 1:20 Stunden

Zutaten für 4 Personen

2 Fräulein
250 g bunte Kirschtomaten
3 kleine Paprikaschoten: gelb, grün und rot
2 Zwiebeln
1 Zehe junger Knoblauch
6 Stiele Majoran
1 Bio-Hähnchen
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
1 EL Paprikapulver
1 TL Pimenton (geräuchertes Paprikapulver)
3 EL Pflanzenöl
1 TL Salz
3 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
Pfeffer

Blauer Kartoffelsalat mit Fräulein, Frühlingszwiebeln, Leinöl und Gartenkresse

Zutaten für 4 Personen

3 Fräulein
800 g „Blaue Schweden“-
Kartoffeln (oder andere)
3 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
6 Stiele krause Petersilie
1 Bio-Zitrone
1 Beet Gartenkresse
100 g Schmand
150 g Naturjoghurt (1,5%)
Pfeffer
3 EL Leinöl
Salz

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser in circa 20 Minuten garen. Dann abgießen und noch warm pellen, anschließend in grobe Stücke schneiden
2. Die Frühlingszwiebeln und die rote Zwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Äpfel vierteln, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Alles in einer Schale vermengen.
3. Schmand und Joghurt verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zu den Salatzutaten geben und gut vermischen. Gegebenenfalls noch mal abschmecken. Den Salat auf einer Servierplatte oder in einer Servierschüssel anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit Leinöl beträufeln. Gartenkresse abschneiden, darüberstreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten



„Fräulein eignet sich super zum Braten, denn das knackige Fruchtfleisch behält dabei seine Form und Fruchtigkeit.“

Lachs mit Apfel-Roggen-Kruste, Erbsenstampf, frisch geriebenem Käse und Minze

Zubereitung

1. Ofen auf 150 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten garen. Dann abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen. Abgedeckt warmhalten.
2. Roggenbrotstreifen entrinden und in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Nusskerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten, dann grob mit dem Messer hacken. Äpfel vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen und Apfelwürfel darin hellbraun anbraten. 60 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Roggenbrösel, Nusskerne, Äpfel und flüssige Butter mischen, mit etwas Salz würzen.
3. Olivenöl in eine kleine, ofenfeste Form geben und Lachsfilets nebeneinander hineinlegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nuss-Brösel-Mischung jeweils darüber verteilen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 12 Minuten garen.
4. Inzwischen Milch und restliche Butter in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Erbsen dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit Salz abschmecken.
5. Minzblätter abzupfen, größere klein zupfen. Lachsfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalzflocken bestreuen. Erbsenstampf mit Lachsfilets auf Tellern anrichten, Deichkäse fein darüber reiben, mit Minze bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 2 Personen

1-2 Fräulein
(1 großer oder 2 kleine)
400 g mehlig kochende Kartoffeln
3 Stiele Minze
2 Lachsfilets à 150 g, ohne Haut und Gräten
30 g Roggenbrot
40 g gemischte Nusskerne (z. B. Cashews, Walnüsse, Haselnüsse etc.)
100 g Butter
50 ml Olivenöl
80 ml Milch
60 g Deichkäse oder fester Bergkäse
300 g TK-Erbsen, aufgetaut
Meersalzflocken
Pfeffer, Salz

Frikadellen mit bunter Bete, Quetschkartoffeln und Fräulein-Senf

Zutaten für 4 Personen

800 g Fräulein
1 Zwiebel
600 g bunte Bete (z. B. Rote, Gelbe und Ringelbete)
600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 kleine Schalotten
6 Stiele Thymian
6 Salbeiblätter
5 Stiele glatte Petersilie
400 g Rinderhack
2 EL Butter
1 Ei (KL. M)
1 Eigelb (KL. M)
5 EL Olivenöl
10 EL Rapsöl
3 EL Apfelessig
2 EL Senfkörner
½ TL Kurkuma
1 EL Rohrohrzucker
1 TL mittelscharfer Senf
1 helles Brötchen, entrindet
30 g Naturjoghurt (3,5%)
3 EL Orangensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Die Bete schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Bete mit Thymianblättchen, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Backofen bei 180 °C auf mittlerer Schiene 30 Minuten garen.
2. Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und abgießen.
3. Für den Senf Äpfel und Zwiebeln schälen und klein würfeln. Zwei Esslöffel Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Senfkörner darin farblos dünsten. Äpfel und Kurkuma zugeben und kurz mitdünsten. Zucker und Senf zugeben, mit Salz würzen und mit Essig ablöschen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten Chutney-artig einkochen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Für die Frikadellen Brötchen in Wasser einweichen, danach stark ausdrücken. Schalotten fein würfeln. Hackfleisch mit Ei, Eigelb, Brötchen, Schalotten und Joghurt vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sechs Frikadellen formen.
5. Vier Esslöffel Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite zwei bis drei Minuten braun anbraten. Frikadellen in eine ofenfeste Form legen und im Ofen bei 150 °C in zehn Minuten fertig garen.
6. Kartoffeln auf der Arbeitsfläche mit der Hand flachdrücken (quetschen). Vier Esslöffel Rapsöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin goldbraun braten. Salbei zugeben, Kartoffeln wenden, mit Salz würzen und weitere zwei bis drei Minuten knusprig braten.
7. Petersilienblätter fein schneiden. Bete aus dem Ofen nehmen und in einer Schüssel mit Petersilie und Orangensaft mischen, noch mal mit Salz abschmecken. Frikadellen mit Kartoffeln und Bete auf Tellern anrichten und mit Fräulein-Senf servieren.

Zubereitungszeit: 1:20 Stunden



„Das Einkochen bereitet der Struktur von Fräulein keine Probleme. Der Apfel verfügt über genug eigene Bindungskraft und zerkoht dabei auch nicht.“

Steak-Stulle mit schnellem Apfel-Krautsalat und Rauke

Zubereitung

1. Backofen auf 150 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Rot- und Spitzkohl vierteln, Strunk rausschneiden und Kohl in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz gut verkneten, bis der Kohl weich wird. Etwas ziehen lassen.
2. Steak mit Küchenpapier trocken tupfen und rundum mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Steak darin 2 Minuten dunkelbraun anbraten. Dann wenden, Pfanne vom Herd nehmen und Butter, Thymian und Rosmarin dazugeben. Pfanne auf die mittlere Schiene im heißen Ofen stellen und Steak darin in 12 bis 14 Minuten fertig garen.
3. Inzwischen Rauke waschen, putzen und trocken schleudern. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Apfel vierteln, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Kohl gut ausdrücken und in einer Schüssel mit Äpfeln, Mayonnaise, Joghurt, Petersilie, Ahornsirup und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Steak aus dem Ofen nehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen und auf einem Schneidebrett 5 Minuten ruhen lassen.
5. Brotscheiben mit Senf bestreichen und mit Rauke und Krautsalat belegen. Steak quer zur Fleischfaser dünn aufschneiden und auf den Broten verteilen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 2 Personen

1 Fräulein
80 g Rotkohl
150 g Spitzkohl
1 kleines Bund Rauke (ca. 50 g)
3 Stiele glatte Petersilie
3 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin
1-2 EL Zitronensaft
350 g Rumpsteak (5-6 cm dick)
3 EL Olivenöl
2 EL Butter
1 TL Mayonnaise
2 EL Naturjoghurt (3,5%)
1-2 TL Ahornsirup
2 dick geschnittene Scheiben Sylter Brot (ersatzweise anderes „luftiges“ Sauerteigbrot)
2-3 EL scharfer Senf, z. B. Dijon
Meersalz, Pfeffer
Salz, Pfeffer

„Die feine Süße und die frische Säure des „Fräuleins“ rundet den Krautsalat perfekt ab und gibt dieser Luxus-Stulle einen extra krispen Biss.“



Apfel-Dinkelvollkorn-Fladen mit Mandeln

Zutaten für 6–8 Stücke

4–5 Fräulein
180 g Dinkelvollkornmehl +
etwas mehr zum Bearbeiten
100 g Rohrohrzucker + etwas
mehr zum Bestreuen
¼ TL Salz
1 Ei (KL. M)
2 EL Milch
135 g eiskalte Butterwürfel
4–5 EL eiskaltes Wasser
100 g gemahlene Mandeln
100 g weiche Butter
40 g Mandelkerne mit Haut
1 Eigelb (KL. M)
3 EL Apfelgelee

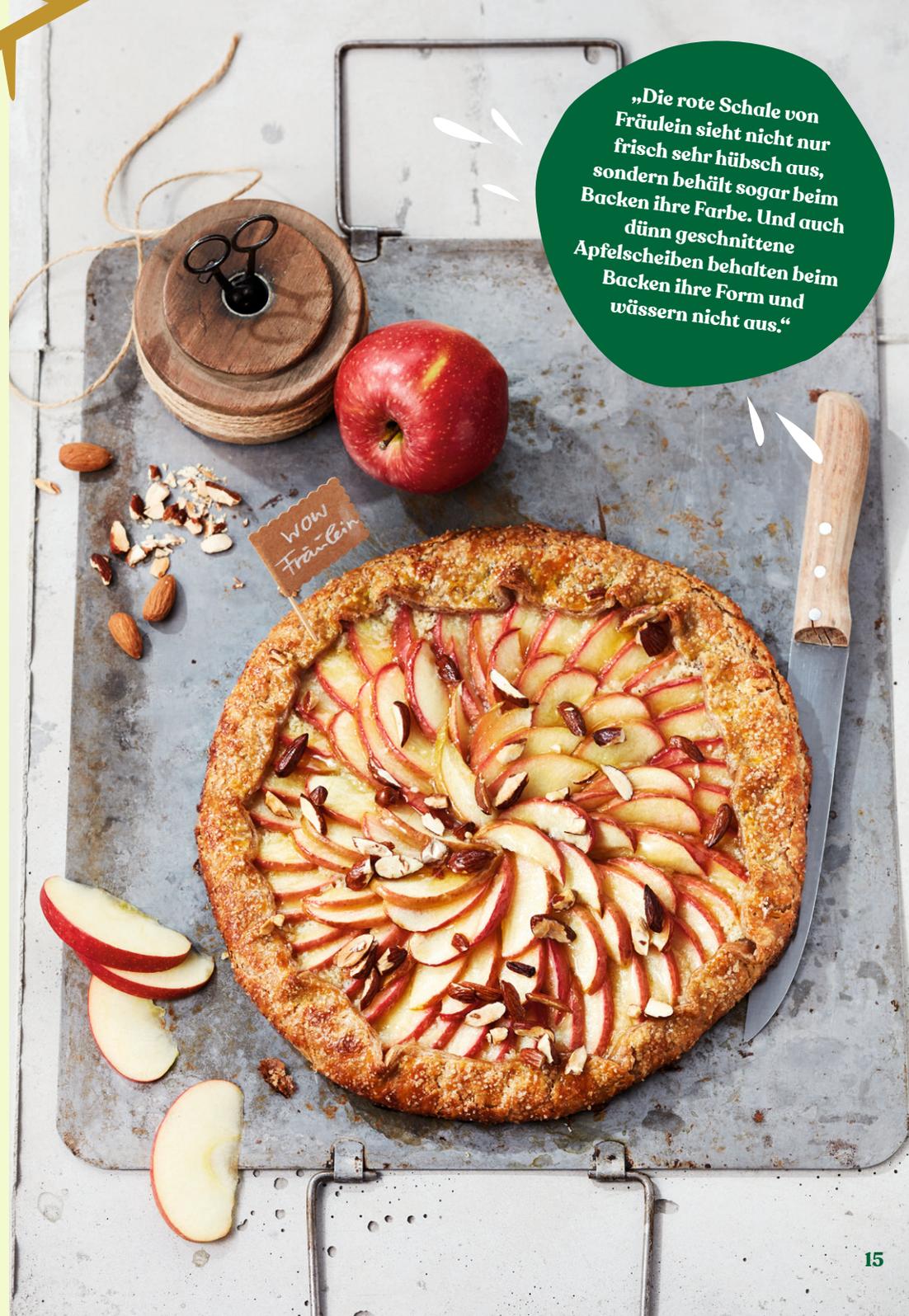
Tipp:
Gönnt Euch
den Fladen
noch lauwarm
mit einer Kugel
Vanilleeis.

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, einen halben Teelöffel Rohrohrzucker und Salz in einem Universalzerkleinerer etwa zehn Sekunden mixen, bis sich alle Zutaten vermisch haben. Die Butter zugeben und pulsartig weiter mixen, bis die Butterstücke nur noch erbsengroß sind. Das Wasser zugeben und weiter pulsartig mixen, bis sich die Zutaten alle miteinander verbinden. Den Teig kurz zu einer flachen Kugel formen und in Frischhaltefolie (oder Bienenwachstuch) eingeschlagen mindestens 2 Stunden kalt stellen.
2. Inzwischen für die Creme gemahlene Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Abkühlen lassen. Weiche Butter, restlichen Rohrohrzucker und eine Prise Salz in 4–5 Minuten weißschaumig schlagen. Ei zugeben und unterrühren; das Ei muss vollständig von der Masse aufgenommen werden. Mandeln unterheben. Milch zugeben und kurz verrühren.
3. Äpfel in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen und auf das Backpapier legen. Die Ränder kreisrund abschneiden, sodass ein gleichmäßig runder Teigfladen entsteht (Ø ca. 30 cm).
4. Teig dünn mit Mandelcreme bestreichen, dabei rundum jeweils ca. 3 cm Rand frei lassen. Äpfel fächerartig auf der Creme verteilen. Mit gehackten Mandeln bestreuen. Teigrand wellig ca. 3 cm über die Füllung klappen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und den Teigrand dünn damit bestreichen. Teigrand mit etwas Rohrzucker bestreuen und Fladen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) auf der untersten Schiene in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Fladen aus dem Ofen nehmen und die Äpfel mit etwas Apfelgelee abglänzen. Fladen abkühlen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 2 Stunden Kühlzeit

„Die rote Schale von Fräulein sieht nicht nur frisch sehr hübsch aus, sondern behält sogar beim Backen ihre Farbe. Und auch dünn geschnittene Apfelscheiben behalten beim Backen ihre Form und wässern nicht aus.“



„Die ausgewogene Süße und Säure von Fräulein harmoniert super mit der leichten Schärfe des Ingwers. Und mit Apfel und Ingwer kommt man prima durch Herbst und Winter (und mit Kuchen sowieso).“



Gestürzter Apfel-Kaffee-Kuchen



Zubereitung

1. Eine Kastenform (24 cm) dünn einfetten und mit Backpapier auskleiden. Für den Belag Äpfel schälen, vierteln, entkernen und längs halbieren. Ingwer schälen und fein hacken. Zitronensaft, Ingwer, 100 g Rohrzucker und eine Prise Salz in einem Topf aufkochen. Äpfel zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze zehn Minuten einkochen, bis die Äpfel weich sind.
2. Für den Teig Dinkelmehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Restlichen Rohrzucker, Eier, Milch, geschmolzene Butter und Vanillepaste dazugeben und mit dem Quirl der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Zimt und Esssogranulat mischen. Äpfel in die vorbereitete Kastenform geben und glattstreichen. Kuchenteig auf die Apfelschicht in die Form gießen. Zimt-Espresso-Mischung auf den Teig streuen und mit einem Holzspieß in den Teig marmorieren. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C auf der mittleren Schiene für eine Stunde backen.
4. Kuchen aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Danach auf eine Servierplatte stürzen und servieren.

Zutaten für ca. 10 Stücke

8 Fräulein
30 g frischer Ingwer
Saft ½ Zitrone
250 g Rohrzucker
Salz
190 g Dinkelmehl
1¼ TL Weinstein-Backpulver
4 Eier (KL. M)
190 ml Milch
125 g geschmolzene Butter +
etwas mehr für die Form
1 TL Vanillepaste
1 TL gemahlener Zimt
2 EL Instant-Espresso
(Granulat)

Zubereitungszeit:
30 Minuten plus Backzeit 1 Stunde



Gedeckter Apfelkuchen mit abgeflämmtter Eischnee-Haube

Zutaten für 10–12 Stücke

11 Fräulein
500 g Dinkelmehl + etwas mehr zum Bearbeiten
50 g Puderzucker
1 TL Salz
250 g eiskalte Butterwürfel + etwas mehr für die Form
7 EL eiskaltes Wasser
100 g Rohrohrzucker
1 EL gemahlener Zimt
Mark einer (1) Vanilleschote
50 g Butter
3 EL Speisestärke
3 EL Zitronensaft
1 Eigelb (KL. M)
4 Eiweiße (KL. M)
400 g Zucker
1½ TL Sahnesteif
Außerdem: getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Crème-brûlée-Brenner

Zubereitungszeit:

45 Minuten plus

Back- und Kühlzeiten:

2:10 Stunden

Zubereitung

1. Für den Teig Dinkelmehl, Puderzucker und Salz etwa 10 Sekunden mixen, bis sich alle Zutaten vermischen haben. Die Butter zugeben und pulsartig weiter mixen, bis die Butterstücke nur noch erbsengroß sind. Das Wasser zugeben und weiter pulsartig mixen, bis sich alle Zutaten miteinander verbinden. Den Teig zu einer flachen Kugel formen und in Frischhaltefolie eingeschlagen 2 Stunden kalt stellen.
2. Für den Belag Äpfel in dünne Scheiben schneiden, mit Rohrzucker, Zimt und Vanillemark mischen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Äpfel kurz dünsten. Stärke mit Zitronensaft verrühren, unter die Äpfel rühren und ca. 5 Minuten einkochen.
3. Eine Springform (Ø 24 cm) mit Butter einfetten und dünn mit Mehl bestreuen. $\frac{2}{3}$ des Teiges rund ausrollen (Ø ca. 5 cm größer als die Form) und in die Form legen. Ränder gut andrücken. Überschüssigen Teig entfernen. Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit einem Bogen Backpapier bedecken und mit Hülsenfrüchten beschweren.
4. Den Boden bei 180 °C 12 Minuten blindbacken. Danach Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und den Teig weitere 6 Minuten backen. Dann die Äpfel auf dem Teigboden verteilen. Restlichen Teig kreisrund auf die Größe der Form ausrollen und die Äpfel damit bedecken. Am Rand gut verschließen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und Teigoberfläche damit einstreichen. Kuchen ca. 45 Minuten backen.
5. 200 g Zucker mit 200 ml Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten zu einem dünnen Sirup einkochen. Eiweiße mit Sahnesteif steif schlagen. Restlichen Zucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Den heißen Zuckersirup langsam dazu gießen und so lange weiterschlagen, bis die Masse abgekühlt ist.
6. Den abgekühlten Kuchen mit der Meringue bestreichen. Meringue mit einem Crème-brûlée-Brenner leicht abflämmen und den Apfelkuchen servieren.



Wer auf die zuckrige Haube verzichten will: Der gedeckte Apfelkuchen schmeckt auch ohne sie einfach vorzüglich!



Lerne Fräulein kennen!

Jetzt ist Fräulein endlich zu haben!

Zuerst auf ausgesuchten Märkten und bald im ganzen Land.

Und natürlich kann man die ganze Geschichte von Fräulein und viele weitere Infos auch ganz einfach online entdecken auf

fraeulein.de und facebook.com/fraeuleinapfel