

REGIONAL. SAISONAL.KLIMAFIT.



© Valentin Kloimstein

VALENTIN KLOIMSTEIN AUS DAVIDSCHLAG

Was machst du beruflich bzw. welche Ausbildung machst du?

Ich bin Gymnasiast der 3.Klasse im Petrinum in Linz.

Was ist dir an Ernährung / am Kochen wichtig?

Am wichtigsten ist mir, dass das Essen gut schmeckt und auch nicht allzu ungesund ist.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt?

Ich esse sehr gerne Bratäpfel in der Winterzeit als Hauptmahlzeit und zusätzlich ist es klimafreundlich mit Äpfeln aus der Region.

BRATÄPFEL

Zutaten (für 4 Personen)

- 8 Äpfel
- 6 EL geriebene Walnüsse
- 1,5 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- Butter, optional Rosinen

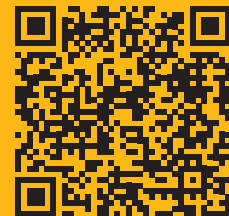
Zubereitung

Zu Beginn nimmt man 8 Äpfel, wäscht und trocknet diese. Danach entfernt man mit einem Apfelnuker das Kerngehäuse, wobei man darauf achten muss, dass der Boden des Apfels drinnen bleibt. Auf ein mit Butter vorgefettetes Blech stellt man nun die Äpfel. Die Walnüsse, den Zucker, den Zimt und wahlweise auch Rosinen vermischt man in einer kleinen Schüssel. Diese Masse wird dann mit einem kleinen Löffel in die entkernten Löcher gestopft. Auf jeden Apfel wird noch ein kleines Stückchen Butter gegeben. Im Anschluss kommt das Blech für ca. 30 Minuten in ein ca. 160 Grad Celsius vorgeheiztes Backrohr.
Guten Appetit!

Wissenswertes

Äpfel sind aufgrund ihres hohen Wassergehalts kalorienarm und enthalten Fett und Eiweiß nur in Spuren, dafür aber etwa 2% Ballaststoffe und rund 11% Kohlenhydrate. Sie enthalten die Vitamine A, B und C, deren Gehalt je nach Sorte und Jahreszeit schwankt. Außerdem enthält er organische Säuren und die Spurenelemente Eisen, Kupfer, Mangan sowie die Mineralstoffe Kalium, Natrium und Kalzium.

Zimt gehört zu den ältesten bekannten Gewürzen. Im 14. Jhd. gelangte das Gewürz nach Europa und auch die heilkundigen Griechen und Römer verwendeten den Zimt nicht nur als Gewürz, sondern auch zur Linderung diverser Erkrankungen. Zimt wirkt antibiotisch und kann hilfreich bei der Bekämpfung von bakteriellen Infektionen sein. Zudem stärkt er das Immunsystem und soll eine gesunde Verdauung fördern, ebenso kann es den Blutfettspiegel regulieren und den Blutzuckerspiegel senken.



**KIRCH-
SCHLAGER
DIREKTVER-
MARKTER**