

Apfel-Kompott



SARAH WIENER
STIFTUNG

Wie kann man sich an Früchten der vergangenen Saison erfreuen? Ganz einfach: durchs Einkochen! Kompott lässt sich aus jedem Obst herstellen und ist schnell gemacht. Den Einstieg macht der Apfel.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 2 kg Äpfel
- 1 unbehandelte Orange
- ca. 200 ml Wasser

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- großer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Saftpresse
- Messbecher
- Rührlöffel
- Kartoffelstampfer
- ggf. Pürierstab oder großes Sieb und Teigschaber

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 800 g Äpfel
- 1 kleine unbehandelte Orange
- ca. 100 ml Wasser

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Frühling: Rhabarber (ein bisschen Süße dazugeben)

Sommer: Kirschen, Mirabellen oder Renekloden

Herbst/Winter: Pflaumen, Birnen oder Quitten

Tipp: Zitrone oder Limette statt Orange



Allergene: Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



HERBST

Apfel-Kompott

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Äpfel waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelstücke grob würfeln und in den Topf geben.
- 2** Die Orange warm abspülen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und zu den Äpfeln geben. Die Orange halbieren, den Saft auspressen und über die Äpfel träufeln.
- 3** Nur so viel Wasser hinzugeben, dass die Äpfel zu maximal einem Drittel mit Flüssigkeit bedeckt sind. Deckel aufsetzen und die Äpfel in 10-15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
- 4** Die weich gekochten Äpfel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und vor dem Servieren abkühlen lassen.

Die Äpfel beim Schneiden auf die Schnittfläche legen, so rutschen sie nicht weg. Äpfel können mit Schale eingekocht werden, so bleiben wichtige Nährstoffe erhalten.

Die Säure im Orangensaft verhindert, dass die Äpfel braun werden. An einem Stück Obst ohne Saft können die Kinder vergleichend beobachten, was passiert (vor allem bei alten Apfelsorten).

Die Äpfel garen auch im Wasserdampf. Wenn sie mit wenig Wasser im geschlossenen Topf garen, werden Nährstoffe geschont und der Fruchtgeschmack erhöht.

Die Kinder entscheiden gemeinsam, welche Konsistenz sie mögen. Soll das Kompott gleichmäßig sein, können sie es pürieren oder mit einem Teigschaber durch ein grobes Sieb streichen.

TIPPS & TRICKS

Das Kompott kann auch ohne Orangensaft nur mit etwas Wasser eingekocht werden. Gewürze wie Zimt oder Nelken und ungeschwefelte Trockenfrüchte, z. B. Rosinen, verfeinern es individuell. Wichtig: In Schraubgläser gefüllt hält sich das Kompott mehrere Wochen. Spüle die Schraubgläser mit kochendem Wasser aus. Fülle das Kompott noch heiß in die trockenen Gläser.



Äpfel mögen praktisch alle, denn kaum ein Lebensmittel lässt sich so vielseitig genießen: frisch oder getrocknet, als Saft, als Mus, gebacken oder gebraten. Rund 2000 Apfelsorten sind in Deutschland bekannt, nur etwa 20 davon begegnen uns in der Obsttheke.