

Äpfel aus Deutschland: Eiskalt serviert – sommerliche Apfelsuppen

Es muss nicht immer krachen, wenn man in einen Apfel beißt. Auch in Form einer erfrischenden Suppe machen Äpfel eine gute Figur – und dieser kommt eine leichte Apfel-Kaltschale ebenfalls zugute. Die gekühlte Suppenvariante auf Obstbasis hat eine lange Tradition, wie ein Blick in das Damen Conversations Lexikon von 1836 beweist: „Kalte Schale, ein ächt deutsches Gericht, das in heißer Jahreszeit in vielen Gegenden die Suppe ersetzt.“ Dass bei der Zubereitung dieses „ächt deutschen Gerichts“ auf Äpfel aus regionalem Anbau gesetzt werden sollte, versteht sich von selbst. Ab August, wenn das Thermometer schon einmal über 30 Grad Celsius steigt, kommen die ersten Äpfel der neuen Ernte in den Handel. Zu diesen Sommersorten gehören beispielsweise der milde Delbarestivale®, der erfrischende Jamba und der würzige Rote Gravensteiner. Da bei diesen Sorten die so genannte Pflück- und die Genussreife zusammenfallen, benötigen sie keine Lagerzeit, um ihr Aroma zu entfalten, sondern können sofort verzehrt werden.

Süß oder pikant? Auf jeden Fall variabel – ganz nach gusto

Was im Winter löffelweise wärmt und sättigt, bietet im Sommer gekühlt oder sogar geeist Abwechslung, Erfrischung und Energie! Apfelsuppen liegen dank ihres Hauptbestandteils nicht schwer im Magen, regen die Verdauungstätigkeit an und versorgen den Körper mit Flüssigkeit. Letzteres ist gerade in den heißen Monaten ein großer Pluspunkt.

Als Grundrezept, das beliebig abgeändert werden kann, hat sich folgendes bewährt: Ein halbes Kilo Äpfel aus Deutschland schälen, vierteln, würfeln und in Butter in einem Topf anschwitzen. Mit einem knappen halben Liter Apfelsaft und etwas Wasser ablöschen. Wer mag, würzt nun mit einem Lorbeerblatt, Nelken und Zimtstange. Alles eine Viertelstunde köcheln lassen bis die Äpfel weich sind. Gewürze herausnehmen und die Suppe pürieren sowie mit Zitrone, Zucker und Salz abschmecken.

Äpfel aus Deutschland. *Genau Dein Obst.*

Als Basis dienen neben Apfelsaft und Wasser aber auch Hühnerbrühe, Apfel-, Rot- oder Weißwein beziehungsweise eine Kombination daraus – je nach Geschmack. Eventuell die Flüssigkeit mit Sugo andicken. Variieren lässt sich die kalte Apfelsuppe mit Meerrettich, saurer Sahne oder Joghurt, Rosinen und Vanilleeis. Als Dekoration empfehlen sich einige dünne Apfelringe, Zwiebackstückchen, Schlagsahne, Limonenscheiben, Zitronenzesten, Schnittlauch, Dill, Kürbiskernöl oder Curry. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Die Wahl süß oder pikant hängt davon ab, ob die Suppe eher für Naschkatzen gedacht ist oder zum Beispiel ein Mittagessen ersetzen soll. Für zufriedene Gesichter sorgen in der Regel beide Geschmacksrichtungen!