

Apfelschlangl mit Haselnusskrokant und Himbeer-Aronia Creme



Die Brüder Rainer und Franz Schalk betreiben nun schon in 6. Generation die „Schalk Mühle“ in Ilz. Die innovativen Unternehmer bieten neben Bio-Mehlen ein breites Produktsortiment an, so stellen sie aus Hanf, Leinsamen, Schwarzkümmel, Aroniabeeren und Kürbiskernen beste Bio-Öle, -Muses, -Pestos aber auch Bio-Protein-Pulver an. Viele Rohstoffe dafür kommen aus der eigenen biologischen Landwirtschaft, jedenfalls aber von österreichischen Bio-Betrieben.

Das heimische Superfood ist nicht nur geschmacklich eine Bereicherung, es ist eine wertvolle pflanzliche Eiweißquelle und somit eine vegane Alternative. Ausprobieren, kennenlernen und experimentieren zahlt sich wirklich aus.

<https://www.schalk-muehle.at>

Beste Bio- Lebensmittel unter www.biomaps.at

Weitere Infos unter www.ernte-steiermark.at

Zutaten

Mürbteig

- 200 g Bio-Dinkelmehl
- 50 g Bio-Dinkel-Vollkornmehl
- 50 g Bio-Hanfproteinpulver
- 100 g Bio-Butter
- 100 g Bio-Topfen
- 50 g Bio-Zucker
- Prise Salz

Apfelfülle

- 1 kg Bio-Äpfel (z.B. Graven steiner)
- ½ TL Bio-Aroniapulver
- 1 TL Bio-Vanillezucker
- ½ TL Bio-Zimt
- Bio-Zucker nach Geschmack

Hanfnusskrokant-Streusel

- 100 g Bio-Hanfnüsse
- 50 g Bio-Hanfproteinpulver
- ev. etwas Bio-Zucker oder Bio-Honig

Milch oder 1 Ei zum Bestreichen

Himbeer-Aroniacreme

- 300 g Bio-Himbeeren
- 1 TL Aroniapulver
- 2 EL Kichererbsen-Püree
- 1 TL Sonnenblumenkern-Mus
- 1 EL Honig
- ein paar Tropfen Walnussöl

Zubereitung

Mehle mit dem Hanfproteinpulver, Zucker und Prise Salz mischen, kalte Butter in kleine Stücke schneiden mit dem Mehl verbröseln, Topfen zufügen und rasch zu einem Teig verkneten. Den Mürbteig mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Für die Apfelfülle die Äpfel schälen, Kerngehäuse herausschneiden und blättrig schneiden. Die Äpfel mit etwas Aroniapulver vermischen vermeidet das Braunwerden der Äpfel und gibt eine leicht rötliche Farbe. Mit Vanillezucker, Zimt und ev. etwas Zucker die Fülle geschmacklich verfeinern.

Bio-Hanfnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht rösten, etwas überkühlen und mit Hanfproteinpulver und ev. etwas Zucker oder Honig vermischen.

Den Teig in zwei Teile teilen und zu rechteckigen Teigblättern auswalken. Ein Blatt auf das Backblech legen mit einem Teil der Hanfnuss-Streusel bestreuen, die Apfelfülle darauf verteilen und mit dem zweiten Teigblatt die Fülle abdecken. Den Apfelschlangl mit Milch oder einem verquirlendem Ei bestreichen, mit dem Rest der Streusel bedecken und im 200°C heißen Rohr hellbraun backen.

Himbeeren mit etwas Aroniapulver kurz aufkochen, Kichererbsen-Püree Sonnenblumenkern-Mus etwas Walnussöl und Honig nach Geschmack zugeben und alles mit Mixstab pürieren, wenn notwendig etwas Milch oder Wasser zugeben bis eine cremige Konsistenz erreicht wird. Den Apfelschlangl mit Himbeer-Aroniacreme servieren.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen

Rainer Schalk und Bio Ernte Steiermark