

Apfel-Nuss-Weihnachtstorte



Zutaten:

Biskuit:

180 g Dinkelvollkornmehl
1/2 TL Backpulver
50 g Butter
5 Eier
160 g Rohrohrzucker
1 TL Zimt
1 TL Lebkuchengewürz
75 g Haselnüsse, geröstet und gemahlen

Apfelkompott:

250 g regionale Äpfel
1 Zimtstange
1 Zitrone

Nussmasse:

100 g Nüsse oder Mandeln mit Schale
50 g Rohrzucker
3 EL Rum oder Nusslikör

Quarkcreme:

250 g Mascarpone
125 ml Sahne

Deko:

einige EL Apfelgelee
 200 g Marzipan
 50 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Den Boden einer Springform (26 cm) mit Backpapier auslegen. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. *Biskuit*: Mehl mit Backpulver mischen, sieben und beiseitestellen. Butter zerlaufen lassen, Eier trennen und Eiweiß mit 80 g Zucker steif schlagen. Eigelb mit restlichem Zucker, zusammen mit den Gewürzen rund 10 min dickcremig aufschlagen. Erst etwas Eiweiß unter das Eigelb ziehen und unterrühren, die Mehlmischung darauf geben und zusammen mit dem verbliebenen Eiweiß vorsichtig unterheben.
3. 2–3 EL Teig abnehmen und gut mit der Butter vermischen, die Mischung auf den Teig geben und vorsichtig unterziehen. Nicht zu lange rühren. Teig in die Springform füllen, ca. 25–30 min backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
4. *Apfelkompott*: Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft vermischen, zusammen mit der Zimtstange in den Kochtopf geben. Bei mittlerer Hitze weich dünsten, dann pürieren (ggf. vorher etwas abtropfen lassen) und abkühlen lassen.
5. *Nussmasse*: Aus den Haselnüssen bzw. Mandeln plus dem Zucker im Mixer der Küchenmaschine eine Masse herstellen, dabei den Rum bzw. Nusslikör zugeben.
6. *Mascarponecreme*: Sahne steif rühren, mit Mascarpone und Nussmasse zu einer festen Creme vermengen.
7. Biskuitboden 3x durchschneiden, eine Schüssel oder Kuppelform Ø18 cm mit Frischhaltefolie auslegen. Einen Boden einlegen, Boden bis zu Mitte einschneiden und einen so großen Keil herausschneiden, dass der Boden, ohne Falten, die Schüssel auskleidet. Eine Schicht Mascarponecreme einfüllen, mit Apfelkompott bedecken.
8. Aus den übrigen Böden Kreise in der Größe des mittleren und des oberen Schüsseldurchmessers ausstechen. Einen Kreis auflegen, diesen wiederum mit Mascarpone und Apfelkompott füllen und mit dem 3. Boden abschließen. Die Kuppelform, oder Schüssel, sollte nun komplett gefüllt sein. Abdecken und über Nacht kaltstellen.
9. Zum Fertigstellen das Apfelgelee leicht erwärmen. Torte aus der Form nehmen und mit dem Gelee bestreichen. Marzipan mit Puderzucker verkneten, auf etwas Puderzucker 2–3 mm dünn ausrollen und mit einem Strukturrollholz (oder einer Gabel) Muster einarbeiten.
10. Marzipandeckel über die Torte geben und mit den Händen alle Falten glattstreichen. Den Rand unten mit einem Messer glatt abschneiden und nach Wunsch mit Sternen oder Kordeln dekorieren.

Nährwerte pro Stück (bei 14 Stk)	Relevante Zusatzstoffe/Allergene
Energie: 461 kcal / 1929 kJ Eiweiß: 8,7 g Fett: 27 g Kohlenhydrate: 42 g Ballaststoffe: 3,2 g	Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (1), Haselnüsse (22), Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (4), Eier und Eiererzeugnisse (11), Mandeln (21), Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (13)

Wissenswertes über Äpfel:

Äpfel zählen zu den vielseitigsten Früchten. Sie schmecken sowohl roh als auch gegart in Süßspeisen wie Apfelmus oder Kuchen. Gerade in der Weihnachtszeit dürfen sie auf keinem Tisch fehlen.

Äpfel liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sowie leicht verdauliche Kohlenhydrate (Frucht- und Traubenzucker) und Pektin, ein Ballaststoff mit positiven Eigenschaften. Abhängig von der Sorte sind Äpfel wichtige Vitamin-C-Quellen. Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe sitzen direkt in oder unter der Schale. Deshalb ist es wichtig, das Obst auch frisch und mit Schale zu genießen.

Den Geschmack bildet ein Zusammenspiel von Zucker und Säure, was allerdings nicht heißt, dass ein saurer Apfel keinen Zucker enthält. Durch Züchtung moderner Sorten wurde in vergangenen Jahren auf die Inhaltsstoffe der Äpfel Einfluss genommen, insbesondere auf den Säuregehalt. Polyphenole sind im Apfel unter anderem für den sauren Geschmack verantwortlich und sorgen beim Kontakt mit Sauerstoff für die unerwünschte Bräunung des Fruchtfleisches. Deshalb wurde bei der Züchtung neuer süß-milder Äpfel, die weniger schnell bräunen, der Phenolgehalt reduziert. Gerade diese stehen aber mit einer besseren Verträglichkeit für Apfelallergiker in Zusammenhang.

Ursprüngliche „alte Sorten“ bieten hier einen großen Mehrwert und sind häufig in den landschaftsprägenden Streuobstbeständen in vielen bayerischen Regionen zu finden. Sie tragen nicht nur zu einer gesundheitsförderlichen und genussvollen Ernährung bei, sie sind auch ökologisch von größter Bedeutung. Am 18. Oktober 2021 wurde der Bayerische Streuobstpakt von der Bayerischen Staatsregierung und acht Verbänden unterzeichnet. Ziel ist, den derzeitigen Streuobstbestand in Bayern zu erhalten sowie darüber hinaus bis 2035 zusätzlich eine Million Streuobstbäume neu zu pflanzen.

Quellen:

[1] Nährwertberechnung Prodi 6.12

[2] KErn Kompendium. Alte Sorten - Mehrwert für Biodiversität, Artenvielfalt, Genuss & Gesundheit (<https://www.kern.bayern.de/wissenstransfer/232091/index.php>).

[3] LfL Bayern. Kulturlandschaft und Biodiversität: Streuobst (<https://www.lfl.bayern.de/streuobst>).