



Gegenstand des Jahres 2025 - Apfelschäler gestern und heute

Rezepte mit Apfelschalen

Quelle (Febr 2025):

<https://www.smarticular.net/apfelschalen-verarbeiten-viel-zu-schade-fuer-die-muelltonne/>

Copyright © smarticular.net

Wirf den besten Teil nicht weg – 12 Rezepte für Apfelschalen

von: Danielle Fröhlich

Äpfel zählen hierzulande zu den beliebtesten Früchten. Das knackige Kernobst ist reich an den Vitaminen A, B und C und enthält ausserdem reichlich Pektin, Kalzium, Magnesium, Kalium sowie natürliche Fruchtzucker und Fruchtsäuren.

Für Apfelkuchen, Desserts oder selbst gemachtes Apfelmus werden oft geschälte Äpfel verwendet. Die Schale, die ja bekanntermaassen die meisten der wertvollen

Inhaltsstoffe enthält, landet dann meist im Müll. Das muss aber nicht sein, denn aus Apfelschalen kannst du viele nährstoffreiche Köstlichkeiten zaubern. Hier kommen unsere zwölf besten Ideen. Für alle Rezepte gilt: Die Äpfel vor dem Schälen gründlich waschen!



1. Chips aus Apfelschalen

Dieser fruchtig-süsse Snack lässt sich sehr einfach herstellen. Apfel-Chips sind praktisch für unterwegs und als knuspriges Topping für Süssspeisen und Desserts. Da bei der Zubereitung kein Fett verwendet wird, sind sie ausserdem um einiges gesünder als Kartoffelchips, können aber genau so gut beim Fernsehen geknabbert werden.

Du brauchst:

- Schalen von etwa 5 Äpfeln
- 1 EL Zucker
- 1 TL Zimt

So geht's:

- Schalen in etwa 5 cm lange Streifen schneiden.
- Schalenstücke, Zimt und Zucker in eine verschliessbare Dose geben und kräftig schütteln.
- Auf Backpapier locker verteilen und im Backofen ca. 15-20 Minuten bei 150 Grad backen

Fertig sind die leckeren Chips aus Apfelschalen! In einem verschlossenen Glas oder einer Dose halten sich getrocknete Früchte mehrere Wochen. Viel Spass beim Snacken!



2. Apfel-Tee

Apfeltee gibt es auch im Handel, die Herstellung aus Apfelschalen ist aber so einfach, dass du dir das Kaufen ab sofort sparen kannst.

So gehst du vor:

Schalen auf Backpapier oder einem Küchentuch luftig auslegen und trocknen. Das geht im Sommer sehr gut in der Sonne. Im Winter legst du die Schalen auf die Heizung oder nutzt die Restwärme im Backofen, wenn du zum Beispiel gerade einen Apfelkuchen gebacken hast. Sind die Schalen richtig gut durchgetrocknet, in einem Glas oder einer Dose aufbewahren. Eine Zimtstange zu den Apfelstücken stecken. Das verfeinert das Aroma des Tees.

So bereitest du den Apfeltee zu:

Ein Esslöffel der getrockneten Apfelschale mit einer Tasse kochendem Wasser aufbrühen.

Mindestens fünf Minuten ziehen lassen.

Je länger du wartest, umso intensiver das Aroma.

Nach Belieben mit Zitrone oder Ingwer verfeinern.

Apfeltee kannst du übrigens auch direkt aus frischen Schalen herstellen. Nicht nur Apfelschalen eignen sich für Tee, auch ein Orangeschalenaufguss ist sehr lecker. Auch diese 17 gesunden und leckeren Teesorten kosten keinen Cent.

3. Als Zugabe für Salate

Blatt-, Gemüse-, Kartoffel-, Nudelsalat und mehr – sie alle lassen sich hervorragend mit den in Streifen geschnittenen Apfelschalen ergänzen. Der Salat erhält so eine fruchtige Note und wird um die gesunden Stoffe im Apfel bereichert. Neueren Forschungen zufolge soll die in den Schalen enthaltene Ursolsäure das Muskelwachstum positiv beeinflussen. Wäre doch schade, darauf zu verzichten.

4. Auf Pizza, Sandwich und so weiter

Viele herzhaftere Speisen lassen sich durch das fruchtige Aroma der Apfelschalen verfeinern. Klein gehackt und darauf oder hinein gestreut, erhalten Pizza, Sandwiches, Eintöpfe, Gulasch und viele andere Speisen eine besondere Note.

5. Direkt aufs Brot

Am einfachsten ist die Verwendung als besonders gesunder Belag für Brote und Brötchen. Egal ob auf Butter, Frischkäse Quark oder Wurst – die knackigen Schalen passen zu fast allem und sorgen für vitaminreiche Abwechslung.

6. Apfelessig

Essig ist sehr vielseitig: es gibt unzählige Drogerieprodukte, welche du mit einfachem Tafelessig ersetzen kannst. Für die Küche benutze ich aber lieber Fruchtessig. Wusstest du, dass du mit Apfelschalen und Apfelkernen selber ganz leicht Apfelessig herstellen kannst?



7. Apfelpektin selbermachen

Wenn du gern Marmelade einkochst, kannst du aus Apfelresten auch das Geliermittel Apfelpektin selber herstellen. Tipp: Auch Quitten enthalten viel Pektin. Eine Mischung aus Obst nach Wunsch mit der aromatischen Frucht ergibt köstliche Fruchtzubereitungen, für die kein weiteres Geliermittel benötigt wird. Marmeladen und Gelees ohne Gelierzucker? Apfelpektin ist eine Lösung. Aber warum Pektin kaufen, wenn du es einfach aus Fruchtresten selbst herstellen kannst

8. Apfellimonade

Diese Erfrischung wird dich und deine Kinder auf jeden Fall überzeugen. Zur Herstellung der fruchtigen Limonade brauchst du:

Schalen von 1 kg Obst (Apfel oder Birne oder gemischt)

150 g Zucker

1 l Wasser

1 – 2 Nelken

1 Zitrone

optional: frische Minzeblättchen

Und so kochst du die leckere Apfel-Limo:

Obstschalen, Wasser, Zucker und Nelken gemeinsam aufkochen und etwa eine dreiviertel Stunde kochen lassen.

Durch ein feines Sieb abgiessen.

Mit Zitronensaft verfeinern.

Abkühlen lassen.

Nach Geschmack ein paar frische Minze-Blättchen in die Limonade geben. Die Limo pur (gut gekühlt!) oder mit Mineralwasser gemischt geniessen.

9. Apfel-Gelee

Auch für das Apfelgelee kochst du die Schalen der Äpfel (am besten noch samt Kerngehäuse) aus.

Du brauchst für das Apfel-Reste-Gelee:

4 Tassen Apfelschalen und Strunk

5 Tassen Wasser

1,5 Tassen Zucker

1 EL Zitronensaft

So einfach stellst du das Apfel-Gelee her:

Apfelreste und Wasser 20 Minuten köcheln lassen.

Durch ein Sieb giessen.

2 Tassen der Apfel-Flüssigkeit mit Zucker und Zitronensaft vermischen und unter Rühren aufkochen.

Flüssigkeit in desinfizierte Schraubgläser füllen.

Schaum abschöpfen und Gläser verschliessen.

In Eiswasser erkalten lassen.

Dieses Gelee ist eine tolle Abwechslung für dein Frühstücksbrötchen.



10. Frischduft in Raum und Kleiderschrank

Nicht nur zum Essen sind Apfelschalen noch zu verwenden, auch als Raum- oder Kleiderschrank-Duft sind sie durchaus wertvoll. Um stets einen angenehmen Duft in deinem Zuhause verbreiten zu können, friere einfach einige Apfelschalen ein. Wann immer du es dir zu Hause gemütlich machen willst, eine Handvoll der gefrorenen Schalen in einem kleinen Gefäss mit kochendem Wasser übergiessen. Schon macht sich ein wohlig-süsslicher Duft in deinem Wohnzimmer breit. Für angenehm duftende Wäsche sorgen getrocknete Apfelschalen. Fülle dazu ein paar Schalen in ein kleines Stoffsäckchen und lege es zu deiner Kleidung in den Schrank. Ist gesünder, günstiger und umweltfreundlicher als Wäschduft aus der Drogerie. mit dieser Methode den kleiderschrank entrümpeln

11. Wasserfilter

Hast du gewusst, dass Apfelschalen sogar Schadstoffe wie Blei und Kupfer-Rückstände aus dem Trinkwasser filtern können? Fülle dein Trinkwasser in eine Karaffe und lege einige Apfelschalen dazu. Schon nach kurzer Zeit haben die Schalen die Schadstoffe aufgenommen, und du kannst dein reines Wasser geniessen.

12. Glänzende Töpfe

Auf dem Boden deiner Edelstahl-Töpfe haben sich unschöne Ablagerungen gebildet? Kein Problem mit unserem Apfelschalen-Trick. Fülle etwas Wasser in den Topf und lege ein paar Apfelschalen dazu. Lasse die Schalen im Topf etwa 20 Minuten köcheln. Danach strahlen deine Töpfe wieder wie neu.

Du siehst, Apfelschalen sind viel zu wertvoll, als dass man sie einfach wegwerfen kann. Egal ob in die Mülltonne, auf den Komposthaufen oder in den Bokashi-Eimer.