

## DAS GEDICHT VOM APFEL

In einem kleinen Apfel,  
Da sieht es niedlich aus.  
Es sind darin fünf Stübchen,  
Grad wie in einem Haus.



In jedem Stübchen wohnen  
Zwei Kerne schwarz und klein.  
Die liegen drin und träumen  
Vom lieben Sonnenschein.

Sie träumen auch noch weiter,  
Gar einen schönen Traum –  
Wie sie einst werden hängen  
Am schönen Weihnachtsbaum.



**RICHTIG ESSEN  
INSTITUT®**

RICHTIG ESSEN - Beraternetz

RICHTIG ESSEN-Beraterin  
Monika Brenz-Rickert, Dipl.oec.troph.  
Weissenburgerstr. 44  
63739 Aschaffenburg  
Tel. 06021-98268 Fax. 06021-440437  
[www.ernaehrungsforum-ab.de](http://www.ernaehrungsforum-ab.de)

## REZEPT:

Apfel-Frikadellen mit Curry-Dip  
(4Portionen)

1 (Vollkorn-) Brötchen vom Vortag

1 Apfel

1 Zwiebel

500g Hackfleisch, gemischt

1 Ei

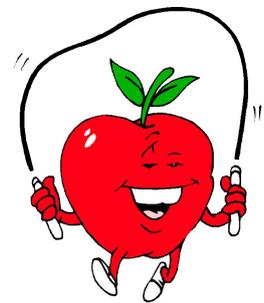
50g Rosinen

250g Schmand

1 EL Zitronensaft

2 TL Curry

Salz und Pfeffer



Brötchen in Wasser einweichen; Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Hackfleisch, Ei, Zwiebelwürfel und Brötchen miteinander vermengen; anschließend Apfelstücke und Rosinen zugeben. Aus der Masse ca. 8 Frikadellen formen und im heißen Fett beidseitig braten.

Den Schmand mit Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Frikadellen zusammen mit dem Dip servieren.

Schmeckt kalt oder warm!