

Nu dignar både mataffärerna och träden av svenska äpplen. För DN:s läsare har kocken Stefan Eriksson satt ihop fyra smarriga och enkla recept där äpplen är basen.

RECEPT: STEFAN ERIKSSON FOTO: ROBERT HENRIKSSON

FRUKT- STUND



En äppelsvarv både skalar och skivar äpplet snyggt och snabbt.



Stefan Eriksson

Kocken Stefan Eriksson fullständigt älskar äpplen. Så till den grad att det var äppeltema på hans och hustrun Anettes bröllop. Ironiskt nog är han allergisk mot stenfrukter.

–Men det är inte så farligt, det brukar gå bra. Äpplen är så mångfacetterade som råvara, man kan äta dem råa, grilla dem, koka dem, safta, göra must, ha dem till lakrits, till vad som helst, säger Stefan Eriksson som utsågs till Årets kock 2005 och sedan fem år driver egen matstudio i Stockholm.

Stefan Erikssons matfilosofi handlar mycket om att använda produkter som finns nära till hands.

–Då är äpplen en fascinerande råvara eftersom de är så lättillgängliga, många människor har dem på tomten, även om de inte alltid tar tillvara dem.

För dem, och oss andra, har Stefan plockat fram fyra äppelrecept som är lika lättlagade som smarriga samt en löjligt enkel men oemotståndligt läskande äppellemonad.

MÅNS WALLGREN

är t f redaktör för DN Söndag
mans.wallgren@dn.se

Äpple i kryddkaramell

Äpplen med kryddor är fantastiskt gott. Använd äpplen som är fasta för att undvika att det blir för mosigt. Prova med att byta ut kryddor eller använd bara en sort.

4 portioner
30 minuter

4 äpplen av fast sort, exempelvis
Signe Tillisch
150 g råsocker, helst ekologiskt
100 g smör, helst ekologiskt
½ vaniljstång
1 bit kanelstång
2 st stjärnanis
1 tsk fänkålsfrön
2 dl yoghurt, helst ekologisk

1. Skala och kärna ur äpplena, eller kör dem i en äppelsvarv (bilden ovan). Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smält sockret till en ljus karamellsås i en panna och tillsätt smöret.
3. Rör ihop med kryddorna, lägg i äpplena och sätt in i ugnen.
4. Ta ut när de är mjuka rakt igenom efter ca 20 minuter.
5. Skiva äpplena när de har svalnat, om de inte redan är skivade av äppelsvarven. Nylagade smakar de bäst men fungerar att värma på igen (eftersom det är smör i är de inte lika goda kalla). Servera med yoghurt.





Äppelkompott, isad gräddmjölk & kardemumma

Min första dessert jag fick laga på restaurangskolan och servera där. Jag minns att jag tyckte den var fantastisk och jag var oerhört stolt. Här går det att lägga till glass eller rostad kanelbulle eller vad du gillar.

6 portioner
30 minuter

10 st smakrika äpplen
2 dl grädde
1 dl mjölk
kardemummakärnor

1. **Skala äpplena** och kärna ur.
2. **Skär i grova bitar** och lägg i en kastrull med lock.
3. **Sätt på svag värme** och låt äpplena få koka ihop sakta och bli mjuka.
4. **Låt äpplena svalna** under lock.
5. **Blanda ihop** grädde och mjölk och ställ i frysen, den ska bli väldigt kall utan att frysa.
6. **Krossa kardemummakärnorna** och strö lite på kompotten i tallriken.
7. **Servera** med sked och isad gräddmjölk.

Äppelsallad, rökt fisk & krondill

Rökt, stekt eller gravad fisk blir väldigt gott tillsammans med syrliga äpplen, pepparrot och krondill. Det går utmärkt att lägga till olika grönsaker för att få en matigare rätt.

4 portioner
25 minuter

4 st syrliga äpplen, gärna olika sorter
500 g rökt, stekt eller gravad fisk
2 kvistar krondill
2 dl gräddfil, avrunnen i kaffefilter över natten
1 bit pepparrot efter smak
½ gul lök
salt, peppar

1. **Skölj av äpplena** och torka av dem.
2. **Skär eller hyvla äpplet** i skivor på en köksmandolin och stansa ur kärnhuset.
3. **Plocka av kronorna** på krondillen och portionera den varma eller kalla fisken i bitar.
4. **Blanda ihop** gräddfil, riven pepparrot, finhackad lök, salt och peppar.
5. **Lägg upp** och fördela på tallrikar.



Äppellemonad

Till det här receptet behöver man en råsaftcentrifug. Det här är fantastiskt gott recept , det blir så fin äppelsmak. Prova med olika sorter, för alla ger olika smak. Gör mycket på en gång för det går åt! Så enkelt och smakfullt.

1 liter
10 minuter

10 äpplen, helst ekologiska.
1 citron, helst ekologisk

- 1. Skölj av** alla ingredienser och torka dem.
- 2. Dela allt** så det går ner i juicecentrifugen (hela citronen ska med, skal och allt).
- 3. Pressa igenom** och håll upp på flaska och kyl (den mörknar eftersom men håller ett par dagar).

Den 24–25 september är det äppelmarknad i Kivik.
Läs mer i kalendariet på sid 37.