

12. Der Apfel fällt nicht weit ... von der Pfanne: Racuchy (Apfelpuffer)

Warum Apfelpuffer? 1. Die polnische Küche besteht – wie in jedem Land Mittel- und Osteuropas – in erster Linie aus einer Fülle von Fleisch- und Mehlspeisen. 2. Die von uns in dieser Reihe vorgestellten Speisen sollten schnell und einfach in der Zubereitung sein. 3. Die steigende Quecksilbersäule ermutigt uns, etwas leichter zu essen und dabei auf wenige, leicht verfügbare saisonale Zutaten zuzugreifen.

Äpfel sind zwar eigentlich ein herbstliches Obst, haben im Laden aber im Grunde immer Saison. Der Klassiker *racuchy* (Apfelpuffer), den wir heute vorstellen, ist in ähnlicher Form auch auf deutschen Tischen anzutreffen. Der Unterschied besteht darin, dass die polnische Version mit körnigem *twaróg* (Quark) – auch *ser biały* (weißer Käse) genannt – zubereitet wird, der die Puffer reichhaltiger macht und als Protein-Boost locker eine Fleischmahlzeit ersetzt. Außerdem kann das kleine Universalgenie als Haupt- oder Zwischenmahlzeit ebenso wie als Dessert fungieren.



#PolenAufDerZunge

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g körniger Quark nach polnischer oder russischer Art (in polnischen bzw. russischen Geschäften oder mit etwas Glück im Supermarkt erhältlich)
- 3 Eier
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Apfel (Arten, wie sie für geeignet gehalten werden)
- 4 EL Mehl
- 2 EL Puderzucker
- 1/2 TL Zimt
- Ahornsirup (optional zum Servieren)

Und so wird's gemacht:

Den Quark in eine große Schüssel geben. Eier trennen, Eigelb und Vanillezucker hinzufügen (Eiweiß aufbewahren), dann die Masse mit einer Gabel zerdrücken und vermischen. Den Apfel schälen und entkernen, auf einer Reibe mit größeren Löchern zerreiben, in die Quarkmasse geben und untermischen. Dann Mehl hinzufügen und nochmals gründlich verrühren. Eiweiß mit Puderzucker zu einem steifen Schaum schlagen, zur Quarkmischung geben und die Zutaten vorsichtig mit einem Löffel vermengen.

Teigportionen von je ca. 2 EL in eine heiße beschichtete Pfanne (wahlweise mit oder ohne Öl) geben und etwas zerlaufen lassen. Die Hitze reduzieren und ca. 2–3 min braten, bis die Puffer von unten leicht goldbraun werden. Wenden und die andere Seite ebenfalls ca. 2 min braten.

Auf einem Teller mit Puderzucker und Zimt bestreuen und je nach Bedarf mit Ahornsirup servieren.