

Aronia Apfelbeere Rezepte

50 REZEpte ZUM BACKEN
& KOCHEN MIT ARONIA



HEIDE ARONIA

Aronia Rezepte

Getränke/Shakes /Smoothies

Aroniasaft

1 Kg frische Aroniabeeren

Zur Herstellung von Aroniasaft empfehlen wir die Verwendung eines handelsüblichen Dampfentsafters. Aroniabeeren haben einen Saftanteil von ca. 75 %. Das bedeutet Sie erhalten aus einem Kilo frischer Aroniabeeren ca. 750 ml Saft. Den Saft füllen Sie bitte in mit kochendem Wasser ausgespülte Flaschen.

Milchshake mit Aronia

1 Handvoll Aroniabeeren frisch oder getrocknet

¼ l Milch oder Soja-, Reis-, Hafer-, Mandeldrink

1 Banane

Süßungsmittel nach Belieben

Alle Zutaten im Mixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

Aronia Kokos Bananen-Shake

2 EL Aroniapulver

200 ml Kokoswasser (oder Kokosdrink)

2 Bananen

250 ml Wasser

Alles miteinander pürieren und möglichst kalt genießen.

Aronia Sirup

500 g Aroniabeeren

500 g Zucker

600 ml Wasser

Alles zusammen in einem Topf aufkochen und 20 Minuten lang auf kleiner Stufe köcheln lassen. Pürieren oder, wenn man die Kernchen nicht mag, durch ein Passiertuch drücken und in einer gut verschließbaren Flasche aufbewahren.

Eistee mit Aronia

1 Glas Orangensaft

1 Glas Apfelsaft

1 Tasse kalter Tee (Früchte, schwarzer Tee oder Rotbuschtee)

Saft von 1 Zitrone

Aroniasaft nach Belieben

Alle Zutaten mischen und mit Eiswürfeln servieren.

Aronia Milchmixgetränk

200 g Aroniabeeren
500 ml (pflanzliche) Milch
100 ml (pflanzliche) Sahne
Honig, Zucker oder Agavendicksaft nach Geschmack
Alles im Mixer pürieren und genießen.

Aronia Smoothie

2 Bananen
2 Datteln
Saft von 2 Orangen
50 ml Aroniasaft oder Pulver oder Beeren
Alles im Mixer pürieren und am besten kalt genießen.

Aronia-Quark-Smoothie

250 g frische Aroniabeeren

1 TL Zitronensaft

3 TL Puderzucker

1 Pck. Vanillezucker

30 g Sahnequark

500 ml eiskalte Milch

2 Kugeln Vanilleeis

Zubereitung: Die Beeren waschen und gut abtropfen lassen, dann werden die Beeren mit dem Zitronensaft, Puderzucker und Vanillezucker püriert. Anschließend Milch und Quark mit vermixen, so das der Smoothie schön schaumig wird. In 2 große Gläser je eine Kugel Vanilleeis geben und mit dem Smoothie auffüllen etwas Sahne darauf verteilen.

Grüner Smoothie

Eine große Handvoll Spinat oder Feldsalat

1 Banane

¼ Ananas

Etwas Kokosmus

200 ml pflanzliche Milch (z.B. Kokos-Mandel)

Ein paar Aroniabeeren, ein Esslöffel Aroniapulver oder ein Schuss Saft

Alles im Mixer pürieren und servieren.

Sommerliches Shake

200 g Himbeeren

200 ml Wasser

120 ml Aroniasaft oder 3 EL Aroniapulver

2 EL Zucker oder anderes Süßungsmittel

2 EL Mandel- oder Cashewmus

Alles im Mixer pürieren.

Guten-Morgen-Shake

2 Bananen
300 ml Wasser
400 ml Orangensaft
2 EL Aroniapulver oder alternativ 60 ml Saft
Nach Bedarf noch 2 EL Chia-, Hanf- oder Leinsamen
Alles im Mixer pürieren – fertig!

Heißes Aronia-Mixgetränk

200 ml Holundersaft
100 ml Aroniasaft
200 ml Wasser
Saft von je einer Zitrone und einer Orange
Etwas Zimt und Ingwer oder alternativ etwas Lebkuchengewürz
Süßungsmittel nach Geschmack
Alles in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen und noch heiß in Tassen servieren.

Möhren-Aronia-Mix

Aroniasaft und Möhrensaft zu gleichen Teilen vermischen und nach Belieben süßen.

Süßes mit Aroniabeeren

Fruchtaufstrich Aronia

600 Gramm Aroniabeeren
500 g Gelierzucker
2 Päckchen Vanillezucker
4 EL Zitronensaft

Die Aroniabeeren 20 Minuten lang kochen und pürieren. Dann mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben und nochmal 5 Minuten kochen. In saubere Gläser füllen, diese gut verschließen und zum Abkühlen auf den Kopf stellen.

Fruchtaufstrich Aronia Aprikose Mandel

500 g Aroniabeeren
500 g Aprikosen
70 ml Wasser
350 g Gelierzucker 3:1
3 Esslöffel Mandelsplitter geröstet

Das Obst pürieren und mit dem Wasser und dem Gelierzucker aufkochen und ca. 5 Minuten lang köcheln lassen. Die gehackten Mandeln unterrühren und die Masse in gut ausgespülte Gläser geben, den Deckel zuschrauben und die Gläser bis sie abgekühlt sind, auf den Kopf drehen. Nach Belieben kann auch eine kleine Menge Mandellikör untergemischt werden.

Aronia-Brombeer-Marmelade

400 g frische Aroniabeeren
350 g Brombeeren
2 EL Zitronensaft
250 g Gelierzucker 3:1

Aroniabeeren, Brombeeren und Zitronensaft in einen Topf geben und mit dem Gelierzucker vermischen. Alles unter rühren bei großer Hitze zum kochen bringen und mindestens 3 Minuten sprudelnd aufkochen. Die fertige Marmelade in saubere, heiß ausgespülte Gläser geben, die Gläser verschließen für 5 Minuten auf den Deckel drehen. Anschließend die Gläser wieder umdrehen und abkühlen lassen.

Aronia-Erdbeer-Marmelade

350 g frische Aroniabeeren

400 g Erdbeeren

2 EL Vanillekonzentrat

250 g Gelierzucker 3:1

Aroniabeeren, Erdbeeren und Vanillekonzentrat in einen Topf geben und mit dem Gelierzucker vermischen. Alles unter rühren bei großer Hitze zum kochen bringen und mindestens 3 Minuten sprudelnd aufkochen. Die fertige Marmelade in saubere, heiß ausgespülte Gläser geben, die Gläser verschließen für 5 Minuten auf den Deckel drehen. Anschließend die Gläser wieder umdrehen und abkühlen lassen.

Aronia-Heidelbeer-Marmelade

400 g frische Aroniabeeren

350 g Heidelbeeren

2 EL Zitronensaft

250 g Gelierzucker 3:1

Aroniabeeren, Heidelbeeren und Zitronensaft in einen Topf geben und mit dem Gelierzucker vermischen. Alles unter rühren bei großer Hitze zum kochen bringen und mindestens 3 Minuten sprudelnd aufkochen. Die fertige Marmelade in saubere, heiß ausgespülte Gläser geben, die Gläser verschließen für 5 Minuten auf den Deckel drehen. Anschließend die Gläser wieder umdrehen und abkühlen lassen.

Aronia-Pfirsich-Marmelade

350 g frische Aroniabeeren

400 g Pfirsich

2 EL Gin

250 g Gelierzucker 3:1

Pfirsiche in kleine Würfel schneiden, die Aroniabeeren und die Pfirsichstücke in einen Topf geben und mit dem Gelierzucker vermischen. Alles unter rühren bei großer Hitze zum kochen bringen, jetzt den Gin dazu geben und die Marmelade mindestens 3 Minuten sprudelnd aufkochen. Die fertige Marmelade in saubere, heiß ausgespülte Gläser geben, die Gläser verschließen für 5 Minuten auf den Deckel drehen. Anschließend die Gläser wieder umdrehen und abkühlen lassen.

Aronia-Johannisbeer-Marmelade

350 g frische Aroniabeeren

400 g rote Johannisbeeren

250 g Gelierzucker 3:1

Die Aroniabeeren und die Johannisbeeren in einen Topf geben und mit dem Gelierzucker vermischen. Alles unter rühren bei großer Hitze zum kochen bringen und mindestens 3 Minuten sprudelnd aufkochen. Die fertige Marmelade in saubere, heiß ausgespülte Gläser geben, die Gläser

verschließen für 5 Minuten auf den Deckel drehen. Anschließend die Gläser wieder umdrehen und abkühlen lassen.

Aronia-Apfel-Gelee

400 ml Aronia Direktsaft

450 ml Apfelsaft

500 g Gelierzucker 3:1

Den Saft mit dem Gelierzucker langsam aufkochen lassen, alles dann ca. 3 Minuten unter rühren sprudelnd kochen. Das Gelee in heiß ausgespülte Gläser geben, die Gläser auf die Deckel drehen und 5 Minuten stehen lassen. Anschließend die Gläser wieder zurück drehen und auskühlen lassen.

Aronia-Kirsch-Gelee

400 ml Aronia Direktsaft

450 ml Sauerkirschaft

3 EL Amaretto

500 g Gelierzucker 3:1

Den Saft mit dem Gelierzucker langsam aufkochen lassen, jetzt den Amaretto dazu geben und ca. 3 Minuten unter rühren sprudelnd kochen. Das Gelee in heiß ausgespülte Gläser geben, die Gläser auf die Deckel drehen und 5 Minuten stehen lassen. Anschließend die Gläser wieder zurück drehen und auskühlen lassen.

Aronia Fruchtsoße

500g Aroniabeeren

1 Banane

Etwas Wasser

Alles zusammen gut pürieren – fertig ist eine leckere, süß-herbe Soße.

Aronia-Heidelbeer-Kompott

100 g brauner Zucker

200 ml Aronia Direktsaft

1 Pck. Vanillezucker

Prise Zimt

125 g frische Aroniabeeren

125 g Heidelbeeren

2 TL Speisestärke zum Andicken

Den Zucker mit Vanillezucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und anschließend mit Aroniasaft ablöschen, Zimt und die Beeren dazugeben und ca. 10 Minuten einkochen lassen. Speisestärke in etwas kalten Aroniasaft rühren und das Kompott damit abbinden.

Aronia-Quark

100 g Aroniabeeren

100 g Himbeeren

100 g Heidelbeeren
500 g Quark
Etwas Öl
Süßungsmittel oder etwas Aroniasirup (für die die etwas Süße brauchen)
Alles gut miteinander vermischen und – genießen!

Aroniakuchen (ohne Backen)

Boden:

1 Tasse Datteln oder Feigen (oder gemischt)
1 Tasse Walnüsse oder Cashewnüsse oder Mandeln (oder gemischt)
Mit einer starken Küchenmaschine pürieren, so dass sich daraus eine feste Masse ergibt.

Belag:

1 Tasse Heidelbeeren
2 Esslöffel Aroniapulver
1 ½ Tassen eingeweichte Cashewnüsse
1/3 Tasse Kokosöl, geschmolzen
100 ml Agavendicksaft
etwas Zitronensaft
Alles in der Küchenmaschine zu einer Creme pürieren. Den Boden in eine gefettete Form geben und andrücken, die Masse darauf verteilen und in den Gefrierschrank stellen. Vor dem Verzehr wieder auftauen und kühl genießen. Im Sommer auch halbgefroren ein Hit!

Grießbrei mit Aronia

Einen Grießbrei zubereiten aus Grieß und Milch oder pflanzlicher Milch (besonders lecker mit Mandel- oder Kokosmandel-Drink). Den fertigen Grießbrei mit etwas Agavendicksaft süßen und 50 ml Aroniasaft oder 2 EL Aroniapulver unterrühren. Zum Anrichten den Grießpudding mit gerösteten Mandelblättchen dekorieren.

Müsli mit Aroniabeeren

500 g gemischte Flocken (Hafer-, Dinkel-, Weizen-, Soja-, Buchweizen-, Hirseflocken)
3 EL Mandelmus oder 3 EL gehackte Mandeln
100 g Kerne und Saaten (Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen...)
100 g zerkleinerte Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Maulbeeren, Rosinen, Gojibeeren)
100 g Aroniabeeren
Evtl. etwas Honig oder Agavendicksaft
In einer großen Schüssel alles gut durchmischen und in ein Müsliglas füllen.
Das Tolle an diesem Müsli ist, dass man es immer wieder nach Belieben abwandeln kann: indem man andere Nüsse verwendet, unterschiedliches Trockenobst, andere Flocken; nach Geschmack kann man auch Kleie, Kokosflocken, gepuffter Amaranth, diverse Flakes, Chiasamen oder Erdmandeln hinzufügen, somit ergibt sich immer wieder ein völlig neues und leckeres Müsli.
Werden einzelne Komponenten vor dem Mischen geröstet, ergibt sich ein intensiverer Geschmack.
Mit (pflanzlicher) Milch und frisch geschnittenem Obst ein super gesundes Frühstück für jeden Morgen!

Kokosmilchreis mit Aroniabeeren

Milchreis

Kokos-Drink, Kokos-Reis Drink oder Mandeldrink

Obst, z.B. Banane oder Heidelbeeren

Den Milchreis wie auf der Packung angegeben mit der pflanzlichen Milch zubereiten.

Kleingeschnittene Banane oder eine Handvoll Heidelbeeren sowie 50 ml Aroniasaft oder alternativ 2 EL Aroniapulver unterrühren und servieren.

Aroniakekse

$\frac{3}{4}$ Tasse Haferflocken

$\frac{1}{2}$ Tasse Kokosflocken

1 Esslöffel Lein- oder Hanfsamen

$\frac{1}{2}$ Tasse gehackte Mandeln

$\frac{1}{2}$ Tasse Aroniabeeren

3 EL Kürbiskerne

Eine Prise Salz

2 zerdrückte Bananen

3 EL Kokosöl

2 EL Agavendicksaft

Vanillepulver

Zuerst alle trockenen Zutaten mischen, dann den Rest unterrühren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech 2-3 EL Teig pro Keks geben und dann bei 180°C ca. 25-30 Minuten backen.

Aronia Eis

Für dieses Rezept wird ein Hochleistungsmixer benötigt!

2 gefrorene und in Scheiben geschnittene Bananen

2-3 Datteln

2 EL Mandelmus oder Cashewmus

100 g gefrorene Beeren (Himbeeren oder Heidelbeeren)

2 EL Aroniapulver

Alles im Mixer zu einer cremigen Eismasse pürieren und gleich servieren.

Pfannkuchen mit Aroniabeeren

Zutaten:

250 g Mehl

50 g Zucker

350 ml Milch

130 ml Mineralwasser

4 Eier

1 Prise Salz

100 g frische Aroniabeeren (oder getrocknete die vorher eingeweicht wurden)

Öl oder Butterschmalz zum Ausbacken der Pfannkuchen

Aus Mehl, Zucker, Milch, Eiern sowie Salz einen Teig rühren, am Schluss vorsichtig das Mineralwasser einrühren. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Pfanne erhitzen, Öl dazu geben eine Kelle Teig einfüllen jetzt 1 – 2 EL Aroniabeeren auf den Teig streuen, vorsichtig den Pfannkuchen wenden und fertig backen.

Pancakes mit Aronia

Zutaten:

180 g Mehl
2 EL Aroniapulver
2 EL Zucker
1 TL Backpulver
½ TL Natron
1 Prise Salz
250 ml Milch
2 Eier
3 EL flüssige Butter

Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Aroniapulver und Salz mischen. In einer anderen Schüssel die Eier, Milch und flüssige Butter schaumig rühren, jetzt zügig die Mehlmischung unterrühren. Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen mit einer kleinen Kelle, kleine Teigkreise in die Pfanne geben (nicht so dicht aneinander setzen), wenn der Pancake oben kleine Blasen schlägt, dann kann er gewendet werden. Dazu schmeckt Aronia Fruchtaufstrich oder ein Aronia Kompott

Käsekuchen mit Aroniabeeren

Für den Teig:

70 g Butter
75 g Zucker
1 Ei
200 g Mehl
2 TL Backpulver

Für die Quarkmasse:

500 g Magerquark
200 g Schmand
3 Eigelb
3 Eiweiß
150 g Zucker
1 Pck. Vanillepuddingpulver
250 ml Milch
100 ml Öl
100 g Aroniabeeren

Alle Zutaten für den Teig zu einem Knetteig verarbeiten und dann in eine gefettete Springform drücken, auch einen 1- 1,5cm hohen Rand einarbeiten.

Den Quark, Schmand, Zucker und Eigelb zu einer cremigen Masse verrühren anschließend Milch, Puddingpulver und Öl unterrühren. Nun werden die 3 Eiweiß steif geschlagen und das Eiweiß wird vorsichtig unter der Quarkmasse gehoben. Zum Schluß vorsichtig die 100 g Aroniabeeren unter die Quarkmasse mischen und alles in die Springform gießen. Bei 170 °C ca. 60 Minuten backen

Aronia-Apfel-Crumble

140 g Mehl

60 g Zucker
80 g kalte Butter
Prise Salz
50 g gemahlene Mandeln
30 g Haferflocken
2 säuerliche Äpfel
200 g frische Aroniabeeren (oder vorher eingeweichte getrocknete Beeren)
2 EL Zimt-Zucker

Mehl, Zucker, Salz. Mandeln, und kalte Butter zu Streuseln verarbeiten zum Schluss noch die Haferflocken unterarbeiten und alles für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit die Äpfel und die Beeren waschen, Äpfel schälen und entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Äpfel und die Aroniabeeren in eine Auflaufform oder gleich in kleine feuerfeste Portionsförmchen geben und mit Zimt-Zucker bestreuen anschließend die Streusel (Crumble) darauf verteilen. Im vorgeheiztem Ofen bei 200°C für 20 Minuten backen. Dazu passt Vanilleeis, Vanillesauce oder Sahne

Streuselkuchen mit Aronia

Teig:
375 g Butter
350 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
6 Eier
750 g Mehl
1 Pck. Backpulver
180 ml Milch (man kann auch im Austausch Eierlikör nehmen)
500 g frische Aroniabeeren (oder TK)

Streusel:
125 g kalte Butter
125 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
250 g Mehl

Die Butter mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, dann nach und nach die Eier dazu geben und kräftig rühren. Jetzt das Mehl mit dem Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unter die Butter-Eiermasse rühren. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und die Aroniabeeren auf dem Teig verteilen. Alle Zutaten für die Streusel in eine Schüssel geben und zu Streuseln verarbeiten und anschließend auf den Teig mit den Aroniabeeren geben. Bei 180°C ca. 45-50 Minuten backen

Einen Streuselkuchen nach Rezept bereiten und auf den Teig – unter die Streusel – Aroniabeeren legen. Lecker ist auch eine Kombination aus Aronia- und Heidelbeeren oder Äpfeln bzw. Birnen.

Aronia-Muffins

Zutaten für 12 Stück
175 g Butter

175 g Zucker
2 Eier
200 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
4 EL Eierlikör
200 g frische Aroniabeeren

Aroniabeeren waschen und gut abtropfen lassen

Die Butter mit dem Zucker sowie den Eiern zu einer cremigen Masse rühren, alles mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät verrühren. Den Eierlikör sowie das Mehl/Backpulvergemisch unter die Eimasse heben. Zum Schluss vorsichtig die Aroniabeeren unter den Teig heben und alles in die Muffinförmchen füllen. Bei 180°C ca.

20-25 Minuten backen.

Aronia-Tassenkuchen

150 g frische Aroniabeeren
280 g Mehl
2 TL Backpulver
200 g brauner Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
3 EL Mohn
100 g Butter
300 g Schmand
2 Eier

Die Beeren waschen und gut abtropfen lassen, 8-9 Tassen mit Backpapier auslegen. Mehl, Backpulver, Mohn, Zucker, Vanillezucker und Salz mischen. Butter schmelzen und mit dem Schmand verrühren, dann vorsichtig die Mehlmischung unterheben. Anschließend die Aroniabeeren mit dem Teig vermischen. Den Teig in die Tassen füllen und bei 180°C auf der mittleren Schiene für 30 Minuten backen. Wer mag kann noch einen Guss aus Puderzucker und Zitronensaft auf die Tassenkuchen geben oder mit weißer Schokolade überziehen.

Aronia Brownies

500 g Aroniabeeren
4 TL lösliches Espressopulver
4 EL heißer Kaffee
200 g dunkle Kuvertüre
120 g Mehl
1 TL Backpulver
3 Eier
150 g brauner Zucker
1 Prise Salz
125 ml Öl
7 EL flüssige Sahne

Die Aroniabeeren waschen und gut abtropfen lassen. Den Ofen auf 180°C aufheizen. 150G Kuvertüre hacken und im Wasserbad mit dem Kaffee und 3 EL Espressopulver schmelzen. Mehl und Backpulver mischen. Die Eier mit dem Zucker und der Prise Salz schaumig rühren. Das Öl und die Kuvertüre nach und nach mit untermischen. Die Mehlmischung vorsichtig unter die Eimasse rühren. Alles auf eine mit Backpapier belegtes Backblech streichen und die Aroniabeeren darauf

verteilen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten backen.
Die restliche Kuvertüre, Espressopulver in der Sahne auflösen, mit der Schokoglasur die Brownies verzieren.

Aronia-Schmand Kuchen mit Streuseln

Zutaten für eine Springform

Teig/Streusel

125 g Butter

150 g Zucker

350 g Mehl

1 Ei

1 Pck. Vanillezucker

2 TL Backpulver

Belag:

500 g frische Aroniabeeren

800 g Schmand

80 g Zucker

1 Pck. Vanillepuddingpulver

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig bzw. Streusel zu einem Teig verrühren. Die Springform mit Butter fetten.

Die Hälfte des Teiges in die Springform geben und andrücken auch ca. 1cm hoch am Springformrand.

Den Schmand, Zucker und das Puddingpulver mit dem Handrührgerät verrühren. Zum Schluss die Aroniabeeren zufügen unterheben. Die Schmandmasse auf den Teig geben.

Den restlichen Teig als Streusel auf die Schmandmasse bröseln.

Bei 175°C ca. 60 Minuten backen. Den Kuchen vor dem Servieren gut auskühlen lassen.

Obstsalat mit Aroniabeeren

Gemischtes Obst nach Belieben und nach Saison: Mangos, Melonen, Äpfel, Birnen, Bananen, Ananas, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi...

Aroniabeeren frisch oder getrocknet

Etwas Agavendicksaft

Ein paar geröstete Mandeln oder Nüsse

Zitronensaft

1 Esslöffel Leinöl

Das Obst klein schneiden und mit dem Zitronensaft und dem Agavendicksaft sowie dem Leinöl vermischen. Vor dem Servieren die gerösteten Nüsse darüber geben.

Aronia-Fruchtsuppe

200 g Aroniabeeren

150 g Heidelbeeren

150 g Himbeeren

100 g Sauerkirschen

500 ml Aronianektar

Schale einer Zitrone

1 Zimtstange

2 Nelken
Honig
Creme fraiche zum Garnieren

Den Aronianektar mit der Zimtstange, Nelken und Zitronenschale ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Zimtstange und die Nelken entnehmen und die gewaschenen, abgetropften Früchte dazugeben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und mit Honig abschmecken. Die Suppe vor dem Servieren ca. 3 Stunden kalt stellen. In einem tiefen Teller oder in einer Schale anrichten und mit Creme fraiche verzieren.

Salatdressings mit Aronia

Vinaigrette mit Aronia

10 ml Öl
10 ml Zitronensaft
10 ml Agavendicksaft
10 ml Aroniasaft
Salz, Pfeffer (reichlich)
Alles vermischen und als Soße zu grünem oder gemischttem Salat servieren.

Pinkfarbenes Salatdressing

50 ml Aroniasaft
1 EL Mandelmus
3 EL Öl
1 EL Zitronensaft
10 Walnüsse, gehackt
Alle zusammen gut vermischen und mit Blattsalaten servieren.

Aronialikör mit Heidelbeeren

300 brauner Kandis
250 ml Aronia Direktsaft
250 ml Aronianektar
350 g frische Heidelbeeren
2 Flaschen Wodka

Den Aroniasaft und Aronianektar erwärmen und den Kandis darin auflösen und bis etwa 400 ml einreduzieren lassen. Den Sirup vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die gewaschenen und gut trockenen Heidelbeeren und den Wodka zu dem Sirup geben und alles gut verrühren. Den Liköransatz in saubere, gut verschließbare Flaschen geben und an einem kühlen dunklem Ort durchziehen lassen.

Herhaftes mit der Aroniabeere

Aronia Rotkohl

1/2 Rotkohl

1 Apfel
1/2 Handvoll getrocknete Aroniaabeeren
etwas Aroniasaft
1 Zwiebel

Aronia-Birnensuppe mit Wasabinochen

Zutaten für 4 Personen

4 Birnen
1 Zwiebel in Würfel
2-3 EL Butter
600 ml Aronianektar
100 g getrocknete und eingeweichte Aroniaabeeren
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer, Muskat, Zucker
2-3 EL Aronia-Essig
Speisestärke zum Binden

Für die Wasabinochen:

100 g Magerquark
50 g Gries
1 Eigelb
2-3 EL Wasabipaste
Gemüsebrühe zum Garen

Zum Garnieren:

gebratene dünne Birnenspalten

Zubereitung:

Die Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Die gewürfelten Zwiebeln in der Butter glasig andünsten. Nun die Birnen zu den Zwiebeln geben und anschwitzen das Ganze mit Aronianektar aufgießen. Dann die getrockneten und eingeweichten Aroniaabeeren dazugeben und alles zum Kochen bringen.
Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat, Zucker und Aronia-Essig abschmecken und das Ganze mit Speisestärke leicht abbinden.

Für die Wasabinochen: Den Quark, Grieß, Eigelb und dem Wasabi in eine Schüssel geben und alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, dann von der Feuerstelle nehmen und die Quarkmasse zu kleinen Nocken abstechen, die Nocken in die Brühe geben und gar ziehen lassen.
Die Birnenspalten kurz in einer Pfanne mit Butter schwenken und ziehen lassen.

Die Aronia-Birnensuppe in einem tiefen Teller anrichten und mit den Wasabinochen und Birnen dekorieren.

Linseneintopf mit Aronia-Beeren

Zutaten für 4 Personen

400 g Belugalinsen
1 Zwiebel in Würfel
2 EL Butter

300 g Möhren
600 g Kartoffeln
0,5 Liter Gemüsebrühe
150 g getrocknete und eingeweichte Aroniabeeren
1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner
4 EL Aronia-Essig
8 Wiener Würstchen
Salz, Zucker zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Belugalinsen waschen und anschließend in 1 Liter Wasser ca. 20 Minuten kochen. (keine Salz ins Wasser geben) Dann die gewürfelten Zwiebeln, Möhren, Gemüsebrühe sowie die Pfefferkörner (am Besten in einem Gewürzsäckchen) dazugeben und weitere 10 Minuten kochen. Anschließend die Aroniabeeren dazu geben, alles mit Aronia-Essig, Salz und Zucker abschmecken und weitere 10 Minuten garen. Die Wiener Würstchen dazu geben und im Eintopf erhitzen.

Hähnchen-Curry

Zutaten für 4 Personen

700 g Hähnchenfilet
60 ml Sojasauce
60 ml Austernsauce
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Speisestärke

2-3 EL Erdnussöl
1 Zwiebel
2 rote Chilischoten
1 Stück Ingwer
3 Karotten
2 Stangen Lauch
2 EL Curry
50 ml Aroniawein
250 ml Aronianektar
2-3 EL Aronia Sirup
3 EL Aroniasirup
Sojasauce
Speisestärke zum Binden
70 g geröstete und gesalzene Cashewnüsse

Zubereitung:

Die Hähnchenfilets in Würfel schneiden mit Salz, Pfeffer, Sojasauce, Austernsauce und Speisestärke vermischen und ca. 60 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Das Erdnussöl erhitzen und das Hähnchenfilet darin anbraten, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen nun die in Streifen geschnittenen Zwiebeln anschwitzen, in dünne Ringe geschnittenen Chilis sowie den geriebenen Ingwer dazugeben und kurz anbraten. Die Karotten und den Lauch in feine Streifen schneiden zu den Zwiebeln geben und anschwitzen jetzt das Currysirup dazu geben. Alles mit Aroniawein und Aronianektar ablöschen und kurz köcheln

lassen. Das Fleisch wieder zu dem Gemüse geben und mit Sojasauce, Aronia-Essig, Aronia-Sirup und Salz abschmecken das Ganze mit Speisestärke abbinden. Dazu schmecken Reis oder Glasnudeln. Das Curry vor dem Servieren mit Cashewnüssen bestreuen.

Hirschgulasch

Zutaten für 4 Personen

2 EL Butterschmalz

1 kg Hirschgulasch

1 Karotte

1 Zwiebel

1 EL Tomatenmark

150 g Sellerie

100 ml Aroniawein

30 ml Aroniasirup

50 g getrocknete Aroniabeeren

500 ml Wildfond

5 Wacholderbeeren

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Wildgewürz

Zubereitung:

Die Karotte, Sellerie & Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Butterschmalz erhitzen und das Hirschfleisch scharf darin anbraten, Karotten, Sellerie und Zwiebeln dazugeben und andünsten, Tomatenmark dazu mit Wildgewürz, Salz und Pfeffer würzen danach alles mit Aroniawein, Aroniasirup und Wildfond ablöschen. Jetzt die Aroniabeeren dazu geben und das Ganze geht zugedeckt für ca. 2-2 ½ Stunden, bei 150°C in den Ofen zum schmoren. Ab und zu einmal umrühren und vor dem Servieren abschmecken.