

Liebe Freunde der Aroniabeere,

was man so alles aus Aroniabeeren machen kann! Seit wir vor gut einem Jahr das erste Rezeptheft herausgegeben haben, erreichte uns eine Vielzahl an neuen Ideen und Anregungen unserer verehrten Kunden. Viele davon haben wir ausprobiert und „nach gekocht“ - und diese finden sich nun in unserem überarbeiteten und aktualisierten Rezeptheft wieder.



Auf 44 Seiten sind nun insgesamt 50 Rezepte mit der Gesundheitsbeere zu finden. 14 davon sind neu. Fast alle Rezepte stammen, wie schon erwähnt, von unseren Kunden. Ohne Ihr Zutun würde sich das Rezeptheft nicht weiter entwickeln. Dafür möchten wir uns sehr herzlich bedanken und gleichzeitig um Verständnis bitten, dass nicht jedes Rezept hier vorgestellt werden kann: Das würde dann eher ein Buch und kein Rezeptheft werden!

Etliche tausend Kunden haben auch in den vergangenen zwölf Monaten wieder Aroniapflanzen für den eigenen Garten bei uns bestellt. Wir sind uns sicher, dass Sie Ihre Beeren schon in kleinem Umfang dieses Jahr ernten können und in diesem Rezeptheft die eine oder andere Anregung finden. Schicken Sie uns bitte weiterhin Ihre Rezepte, gerne auch mit Fotos! Jetzt wünschen wir Ihnen eine gute Ernte 2010 und viel Freude beim Ausprobieren der Aronia-Rezepte!

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie einen kleinen Auszug aus dem Rezeptheft. Das vollständige Heft können Sie gegen eine Schutzgebühr von 1,- Euro im Online-Shop von [Aronia-Original kaufen](http://www.Aronia-Original.de) oder telefonisch (0351 / 3344385) Montag bis Freitag von 08 bis 20 Uhr bestellen. Wenn Sie für über 50 Euro Warenwert bei uns einkaufen, legen wir Ihnen das neue Aronia-Rezeptheft gratis ins Paket dazu.

Es grüßen Sie herzlichst aus Dresden,
Ihre Aronianer von Aronia Original Naturprodukte GmbH



Aronia-Likör
800 Uhr ansetzen, 18.00 Uhr trinken!
Alle Zutaten vermengen, fertig!
Tipp 1: Wer die Tonkabohne kennt, macht wenige Striche in den Ansatz. Einige Tage warten, der Genuss wird immer besser! Dieser Versuch ist Pflichtprogramm!
Tipp 2: Von Likör 2-4cl in den Glühwein-Spitze!
Tipp 3: Ein Glas Aronia-Likör über Vanilleeis geben.
Tipp 4: Ein Glas Aronia-Likör mit einer Sahnehäubchen-H-Sahne flüssig oder Kondensmilch geht auch. Wir wünschen Gutes Gelingen!

Zusatz:
550ml Aronia-Muttersaft
500ml Doppelkorn 58%
200ml Rum (Cuban, 58%-40% kein Zucker)

American Pancakes mit Aroniapulver
Zubereitung: Die angegebenen Zutaten werden einfach alle miteinander vermischt und dann in einer erhitzten Pfanne portionsweise ausgebacken. Als Belag kann man verschiedene Früchte dazu essen, oder Apfelsirup oder Schokosirup oder rote Grütze.

Zusatz:
500ml Buttermilch
4 Eier
75g Zucker
300g Mehl
1 Vanillezucker
Backpulver
200ml 33%iger saurer Butter, zur Auswahl
1 EL Aroniapulver

NEU! Bratapfelkuchen
Butter, Zucker und Eier mit dem Rührstab vermischen. Mehl, Backpulver und Wasser hinzufügen bis ein sämiger Teig entsteht. Diesen auf eine vorgefettete Backform geben. Äpfel schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen und mit aufgeschmittener Seite nach oben auf den Teig verteilen. Lücken zwischen den Äpfeln können mit Apfelsäckchen gefüllt werden. Mit einem Löffel abgestroffene Aroniabeeren aus dem Rumstropf in die Äpfel füllen (10-20 Beeren pro Apfelhälfte). Pudding ansetzen und staut 50ml Milch 100ml Aroniasaft hinzufügen. So bekommt der Pudding seine blaue Farbe. Den gekochten Pudding auf die Äpfel geben und alles in den Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen. Garzeit mit Zahnstocher machen! Die Backzeit kann sich verlängern, wenn die Äpfel sehr saftig sind oder bei Beeren etwas Rum mit angefüllt wurde.

Zusatz:
100g Butter
100g Zucker
1 P. Vanillezucker
2 Eier
200g Mehl
2 TL Backpulver
bischen Wasser

Für den Belag:
7 Äpfel
200g in Rumstropf angelegte Aroniabeeren
2 P. Vanillepudding
100ml Aroniasaft

© Aronia Original
www.aronia-original.de, Tel. 0351 3344385

Auszug aus dem Rezeptheft „die besten Aronia-Rezepte“

Aronia Joghurt Eis

Zutaten:

- 300 g Aroniabeeren
- 300g Sahnejoghurt
- 2 Eigelb
- 30 g Puderzucker
- 2 Päckchen Vanillinzucker

Zubereitung: Die in Wasser weichgekochten Aroniabeeren und dann durch ein Sieb passierte Masse mit dem Joghurt vermischen. Das Eigelb, Puderzucker und Vanillezucker so lange verrühren, bis die Masse sämig wird und danach mit dem Aronia-Joghurt vermischen. Am besten mit einem Mixer bis die Masse wieder schön sämig wird. Danach kann portionsweise aufgeteilt werden und ab ins Eisfach für 2-3 Stunden.

Bratapfelkuchen

Zutaten:

- 100g Butter
- 100g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 2 Eier
- 200g Mehl
- 2 TL Backpulver
- etwas Wasser

Für den Belag:

- 7 Äpfel
- 200g in Rumtopf eingelegte Aroniabeeren
- 2 P. Vanillepudding
- 100ml Aroniasaft



Zubereitung: Die Butter, Zucker und Eier mit dem Rührstab vermischen, Mehl, Backpulver und Wasser hinzufügen bis ein sämiger Teig entsteht. Diesen auf eine vorgefettete Backform geben. Äpfel schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen und mit aufgeschnittener Seite nach oben auf den Teig verteilen. Lücken zwischen den Äpfeln können mit Apfelstückchen gefüllt werden.

Mit einem Löffel abgetropfte Aroniabeeren aus dem Rumtopf in die Äpfel füllen (10-20 Beeren pro Apfelhälfte). Pudding ansetzen und statt 50ml Milch 100ml Aroniasaft hinzufügen. So bekommt der Pudding seine lila Farbe. Den gekochten Pudding auf die Äpfel geben und alles in den Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

Gartest mit Zahnstocher machen! Die Backzeit kann sich verlängern, wenn die Äpfel sehr saftig sind oder bei Beeren etwas Rum mit eingefüllt wurde.

Fruchtsoße für Hefeklöße

Zutaten:

- 500g Aroniabeeren
- 1 Banane
- Etwas Wasser

Zubereitung: Aroniabeeren, ein paar Rosinen und zerquetschte Banane mit etwas Wasser kurz erhitzen, bei niedriger Temperatur etwas köcheln lassen, damit die Schale der Aronia weich wird. Sie können auch die Soße anschließend oder im Topf mit einem Pürierstab zerkleinern. Zu Hefeklößen passt die Soße sowohl warm als auch kalt.

Herzhafte Ziegenquarkkälchen auf Wildkräutern mit Aronia-Balsamico-Dressing

Zutaten:

- 400 g Ziegenfrischkäse
- 400 g Kartoffeln
- 80 g Dinkelmehl
- 100 g Butterschmalz
- 2 Eigelb
- 1 Bd Basilikum
- Wildkräuter
- Aronia- Gelee
- Balsamico-Essig



Zubereitung: Die Kartoffeln am Vortag kochen und pellen. Die durchgedrückten Kartoffeln mit Quark und Ei schnell zu einem Teig vermengen. Die grob gehackten Basilikumblätter untermengen, zu Kälchen formen und im Butterschmalz goldgelb ausbacken. Auf Wildkräutern mit einem Dressing aus Aronia-Gelee und Balsamico-Essig anrichten.

Aronia-Kürbis-Kompott

Zutaten:

- 300g Kürbis
- 300 g Aroniabeeren

Zubereitung: Da der Kürbis und die Aroniabeere etwa zur gleichen Zeit reif sind, können beide frisch verarbeitet werden. Einfach die beiden Früchte miteinander aufkochen und dann in Servierschälchen als kaltes Kompott anrichten.

Tipps: Schmeckt sehr gut mit selbstgemachtem Pudding!

Aronia-Himbeer-Quark

Zutaten (1 Portion):

- 150g Magerquark
- 1 EL Leinöl
- 80g gefrorene Himbeeren
- 120g Aroniabeeren

Zubereitung: Den Quark mit dem Leinöl in einer Schüssel gut verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist. Die Aroniabeeren in einem Topf mit etwas Wasser geben und ca. 4 Minuten kochen lassen, bis diese leicht aufplatzen. Inzwischen Himbeeren aus der Tiefkühltruhe nehmen und über den Quark geben. Die Aroniabeeren vom Herd nehmen und die überschüssige Flüssigkeit in ein Glas geben.

Die gekochten Aroniabeeren zum Schluss über die gekühlten Himbeeren geben und sofort verzehren!



Tip: Eventuell noch etwas Honig darüber um den Geschmack zu intensivieren.

Aronia Milchshake

Zutaten:

400g Aroniabeeren, 1l Vollmilch, 200 g Sahne, Evtl. Zucker oder Honig zum Süßen

Zubereitung: Die gewaschenen Aroniabeeren werden mit dem Pürierstab zu einem feinen Mus püriert. Den entstandenen Aronia Brei anschließend durch ein feines Sieb geben und den entstandenen Saft verrührt man mit der steif geschlagenen Sahne und der gut gekühlten Milch. Das Ganze sollte anschließend mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe nochmals schaumig geschlagen werden. Man kann das Ganze noch mit Honig oder Zucker nachsüßen.

American Pancakes mit Aroniapulver

Zutaten:

- 300ml Buttermilch
- 4 Eier
- 75g Zucker
- 200g Mehl
- 1 Vanillezucker
- Backpulver
- Zitrone(n)-Schale, abgeriebene (am besten Bio-Zitrone verwenden!)

- Butter, zum Ausbacken
- 1 EL Aroniapulver

Zubereitung: Die angegebenen Zutaten werden einfach alle miteinander vermengt und dann in einer erhitzten Pfanne portionsweise ausgebacken. Als Belag kann man verschiedene Früchte dazu essen, oder Apfelmus oder Schokoaufstrich oder rote Grütze.



Weitere Aronia-Rezepte?

Wir hoffen, Ihnen hat unsere kleine Rezeptausswahl gefallen. Falls Sie noch mehr Rezeptideen rund um die Aroniabeere haben möchten, empfehlen wir Ihnen unser gedrucktes Rezeptheft mit 50 Rezepten auf 44 Seiten, liebevoll gestaltet mit vielen Fotos. Sie erhalten dieses Heft gegen eine Schutzgebühr von 1,- Euro auf unserer Website oder können es telefonisch bestellen (Tel.: 0351 / 3344385).

Übrigens: Sie dürfen dieses Dokument gerne an Freunde und Bekannte weiter verteilen und sogar auf Ihre Homepage stellen (bitte beachten Sie dazu die unten stehende Lizenzierung). Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen und köstliche Ergebnisse mit unseren Aronia-Rezepten.

Lizenzierung:

Dieses Dokument steht unter einer Creative Commons Lizenz (by-nc-nd). Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen. Zu den folgenden Bedingungen:
- Namensnennung — Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung — Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung — Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.