# Natürlich kochen mit Ahornsirup aus Kanada





## Natürlich kochen mit Ahornsirup aus Kanada

Tropfen für Tropfen vollmundiger Genuss

#### www.ahornsirup-kanada.de

Deutsche Ausgabe 2021

Redaktion: mk² gmbh Oxfordstraße 24 · D-53111 Bonn info@ahornsirup-kanada.de

Copyright: Québec Maple Syrup Producers

Idee und Rezepte: Liquid Third Floor, New Oxford House, 16 Waterloo Street Birmingham, B2 5UG, UK

Fotograf: Ed Schofield

Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert, gespeichert oder in irgendeiner anderen Form übertragen werden. Informationen über eine Erlaubnis für Nachdrucke und Auszüge erhalten Sie über: info@ahornsirup-kanada.de







### **Inhalt**

Einleitung	4
Ahornsirup – natürlicher Genuss	6
Quartett fantastischer Aromen	10
Praktische Tipps für die Küche	12
Aufgeweckt durch Ahornsirup	14
Grandioses im Handumdrehen	36
Ein Topf Soulfood	58
Geniales für Gäste	80
Süße Verführung	102
Rezeptverzeichnis	124

## Willkommen in der wunderbaren Welt des Ahornsirups



Rein: Ahornsirup wird durch das Einkochen vom Saft der Ahornbäume gewonnen. Der Sirup ist rein, unverfälscht und frei von Zusätzen. Für einen Liter Sirup benötigt man ganze 40 Liter Saft.

Natürlich: Ahornsirup ist das Produkt von nachhaltig aufgezogenen Bäumen, die ein gewisses Alter erreicht haben. Im Frühjahr, wenn die Nächte kalt und die Tage schon warm sind, kann der Saft geerntet werden. In dieser sehr kurzen Zeit produzieren die Bäume das Ahornwasser. Im Laufe der Erntezeit entstehen die unterschiedlichen Arten des Ahornwassers. Von Golden bis Very Dark. Geschmackliche Vielfalt. Unverfälscht. Vegan. Natur pur.

Vollmundig: Testen Sie die unterschiedlichen Sorten kanadischen Ahornsirups!
Schmecken Sie die typischen Unterschiede.
Die Sorten begeistern durch aromatische Vielfalt. Und die Rezepte in diesem Buch zeigen Ihnen, wie man diese natürlichen Aromen kulinarisch einsetzen kann. Freuen Sie sich darauf, mit Ahornsirup natürlich zu kochen.

Ahornsirup ist dabei wesentlich mehr, als nur ein süßes Vergnügen. Natürlich kann man ihn zu Pancakes genießen. Aber Ahornsirup ist ebenfalls ein idealer Begleiter zu Salaten und herzhaften Gerichten. Alle Sorten zeichnen sich durch ihren jeweils typischen Geschmack und ihre Vollmundigkeit aus. So verleihen sie Gerichten eine feine Note. Genießen Sie den Unterschied.

## Wir haben die Rezepte in fünf Kapitel unterteilt:

- Aufgeweckt durch Ahornsirup
- · Grandioses im Handumdrehen
- Ein Topf Soulfood
- · Geniales für Gäste
- Süße Verführung

Profiköchinnen und -köche schätzen übrigens schon lange den vollmundigen Geschmack und die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten des kanadischen Ahornsirups. Lernen Sie diese kulinarische Welt kennen und lassen Sie sich begeistern. Freuen Sie sich auf neue Ideen und vielschichtige Geschmackswelten. Rein. Natürlich. Vollmundig.





## Ahornsirup – natürlicher Genuss

Ahornsirup aus Kanada wird aus dem Wasser des Zuckerahornbaums gewonnen und ist ein reines Naturprodukt. Wie wichtig Ahornsirup für die kanadische Kultur ist, zeigt ein Blick auf die kanadische Flagge. Sie ziert ein Ahornblatt, ein nationales Symbol. Das "flüssige Gold" wird in Kanada hochgeschätzt. Denn Ahornsirup ist eine reine, natürliche Alternative zu raffiniertem Haushaltszucker und besitzt einen unvergleichlichen, vielschichtigen Geschmack.

In den riesigen Waldgebieten der kanadischen Provinz Québec wachsen Millionen von Ahornbäumen. Diese Bäume sind die natürliche Quelle für die Ahornsirup-Produktion. Mit einem Anteil von 80 % der weltweiten Produktion von Ahornsirup ist Kanada der wichtigste Produzent. Der überwiegende Anteil der kanadischen Produktion – genau genommen 90 % – kommt aus der Provinz Québec. Hier gibt es 11.300 Kleinbetriebe, die sich als "Québec Maple Syrup Producers" zusammengeschlossen haben.

Produkte aus Ahornsirup sind ein ganz natürlicher Genuss. Zunächst wird das Wasser der Ahornbäume gewonnen. Dies geschieht auf eine so schonende Art, dass die Bäume dabei keinen Schaden nehmen und eine lange Lebensdauer erwarten können. Dieses Wasser wird in den sogenannten "Sugar Shacks" (Zuckerhütten) gesammelt und zu Sirup eingekocht. Die unterschiedlichen Sorten des Ahornsirups mit ihren spezifischen Geschmacksnuancen bilden sich im Laufe des kurzen Erntezeitraums aus. Geerntet werden kann das Ahornwasser nur zu Beginn des Frühlings, wenn die Nächte noch kalt, die Tage aber schon warm sind. Nur unter diesen Bedingungen und nur wenige Wochen im Jahr kann das Wasser der Ahornbäume gewonnen werden.

6

#### Das Wasser der Ahornbäume

Wenn der Winter sich dem Ende neigt, die Nachttemperaturen noch im Frostbereich liegen, tagsüber aber schon frühlingshafte 4,5°C Grad herrschen, sind die Bedingungen zur Ernte gegeben. In den kalten Nächten beginnen die Ahornbäume ihre Nährstoffe in Form von Pflanzensaft aus den Wurzeln in die Knospen zu transportieren. Während des Tages wird der Pflanzensaft wieder nach unten gepresst. Dies ist der perfekte Zeitpunkt für die Ernte. Willkommen in der Ahornsaison.



#### Tropfen für Tropfen

Zapfhähne an den Ahornbäumen lassen das Ahornwasser aus den Bäumen herausfließen. Je nach Witterung beträgt die Erntezeit jedes Jahr vier bis fünf Wochen im März und April. Dann beginnt die Arbeit der Zuckerfarmer. Sie bohren zuerst ein vier bis sechs Zentimeter tiefes Loch in die Baumrinde. Aus diesem tropft der Ahornsaft traditionell in einen Metalleimer mit Deckel.

Mittlerweile transportiert man das Wasser der Bäume mit Hilfe von Vakuumpumpen über ein Schlauchsystem zu den Sugar Shacks. Nachhaltigkeit ist ein entscheidender Faktor bei der Produktion von Ahornsirup. Regelmäßige Aufforstung und Pflege des Waldbestandes sind grundlegende Voraussetzungen. Auch während der kurzen Erntezeit hat der Schutz der Bäume oberste Priorität. Ahornwasser darf – entsprechend der Größe des Baumes – nur in dem Maße abgezapft werden, dass der Baum keinen Schaden nimmt.

#### Sugar Shacks – Vom Wasser zum Sirup

Die Sugar Shacks spielen eine zentrale Rolle bei der Herstellung von Ahornsirup. Hier wird das gewonnene Ahornwasser in einem Verdampfer zu Sirup eingekocht. Durch die so entstehende Maillard-Reaktion entfaltet sich das Aroma und der Geschmack des Ahornsirups. Das Endprodukt ist ein kostbares Gut.

#### Québec steht für Qualität

Dies ist die einzige Provinz Kanadas, in der jedes Fass reiner Ahornsirup von unabhängigen Kontrolleuren untersucht und klassifiziert wird. Experten stellen die Qualität sicher, indem sie bis zu 250 Proben an einem Tag testen. Diese strengen, unabhängigen Prüfungen garantieren die etikettierte Güteklasse des Ahornsirups.





## Quartett fantastischer Aromen

Reiner kanadischer Ahornsirup wird in vier verschiedenen Graden angeboten, die sich in Farbe und Geschmack voneinander unterscheiden. Das Besondere dabei: Jeder Ahornsirup aus Kanada ist ein Premiumprodukt.

Jede Sorte überzeugt durch ihren speziellen Geschmack. Probieren Sie einfach die Unterschiede von fein-mild und aromatisch bis hin zu fein-herb und kräftig und finden Sie Ihre persönlichen Favoriten.

Um Ahornsirup in die vier Sorten zu klassifizieren, benötigt man ein Spectralphotometer. Mit diesem Gerät wird die Lichtdurchlässigkeit des Ahornsirups gemessen. Anhand der Ergebnisse wird jeder Sirup eindeutig zugeordnet. Die Farbe des Sirups ist sein jeweiliges Erkennungsmerkmal. Genau wie sein unverwechselbarer Geschmack. Alle Grade aber überzeugen gleichermaßen durch ihre fantastischen Aromen.

10

## Praktische Tipps für die Küche

#### Klassifizierung

Die vier Sorten des kanadischen Ahornsirups haben viele wunderbare Kocheigenschaften. Jeweils am Ende der Rezepte in diesem Buch steht eine Empfehlung für die Sorte, die sich unserer Meinung nach am besten für das jeweilige Rezept eignet. Aber auch hier gilt: Jeder Koch verfügt über seinen persönlichen Geschmack. Probieren Sie es also einfach aus! Das Gute am Ahornsirup ist seine Vielfältigkeit. Deshalb können die Sorten in den Rezeptangaben auch problemlos variiert werden.

#### **Ahornzucker**

Ahornzucker mit seinem feinen Aroma schmeckt sowohl zu süßen wie auch zu herzhaften Gerichten. Durch ihn kann jeder normale Zucker ersetzt werden. Ahornzucker ist in verschiedenen Körnungen erhältlich. Durch seinen unverwechselbaren feinen Geschmack lässt er sich vielseitig in der Küche einsetzen. Zu herzhaften Gerichten ebenso wie zu Desserts. Natürlich kann er auch zur Verfeinerung von Kaffee oder Tee verwendet werden.

Unsere Gerichte schmecken am besten, wenn Sie Ahornzucker aus Kanada verwenden. Er wird genauso wie Ahornsirup aus dem Saft der Ahornbäume hergestellt. Ebenso wie Ahornsirup ist er sowohl für die vegetarische, als auch die vegane Küche geeignet.





## Aufgeweckt durch Ahornsirup

Vom frisch duftenden Gebäck bis hin zum gebeizten Lachs: Starten Sie mit unseren köstlichen Frühstücksideen in den Tag!

14

### Ahorn-Bananenbrot



Vorbereitung **15 Min**.



Zubereitung **75 Min.** 



Stücke **12** 

Perfekter Start in den Tag: Süße Banane und kräftiger Ahornsirup sind ein grandioses Paar, das durch Aromatik überzeugt. Zu jeder Tageszeit.

#### Zutaten

175 g Mehl

450 g sehr reife Bananen
2 TL Vanille-Extrakt
2 EL Ahornsirup aus Kanada
100 ml Rapsöl
2 Eier (Gew.-Kl. M)
80 g Ahornzucker
½ TL Natron
1 TL Backpulver

#### Zubereitung

Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Vanille-Extrakt, Ahornsirup und Öl unterrühren. Zuerst die Eier nacheinander, dann den Ahornzucker unterrühren. Zum Schluss das mit Natron und Backpulver gemischte Mehl unterheben.

Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform (Länge 25 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C / Umluft: 160 °C) 50-60 Minuten backen. Bevor der Kuchen aus dem Ofen kommt, die Stäbchenprobe machen. Dafür ein Holzstäbchen in die Kuchenmitte stecken; bleiben Teigreste daran kleben, wenn es herausgezogen wird, braucht der Kuchen noch ein paar Minuten. Den Kuchen kurz ruhen lassen, dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

#### Nährwerte pro Stück

Energie: 190 kcal/ 790 kJ, Eiweiß: 3g, Fett: 9g, Kohlenhydrate: 24g

#### Empfehlung

Ahornsirup DARK robust taste wegen seines fein-herben Geschmacks.







## Vanille-French Toast mit Banane und Ahornsirup



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **20 Min.** 



ortionen

Die klassische Kombination zum Frühstück oder Brunch in neuem Glanz: French Toast mit Ahornsirup, Zimt und karamellisierten Bananen.

#### Zutaten

3 Eier (Gew.-Kl. M)

180 ml Milch

60 g Schlagsahne

100 ml (140 g) Ahornsirup

aus Kanada

1 EL Vanille-Extrakt

1 TL Gewürzmischung für Gebäck (z.B. Lebkuchengewürz)

1 TL Zimt

4 Scheiben Bauernbrot (á 40 g)

2 Bananen

4 EL Ahornzucker

2 EL Rapsöl

30 g Butter

#### Zubereitung

Eier, Milch, Sahne, Ahornsirup, Vanille-Extrakt und übrige Gewürze in einer flachen Schale mit einer Gabel verquirlen. Brotscheiben darin von jeder Seite kurz einweichen.

Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Bananenhälften im Ahornzucker wälzen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die eingeweichten Brotscheiben darin von jeder Seite zwei Minuten goldbraun braten.

Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Bananenhälften darin von beiden Seiten karamellisieren lassen. Brotscheiben mit den Bananenhälften belegen und eventuell mit geschlagener Sahne anrichten.

Dieses Gericht lässt sich auch sehr gut mit saisonalem Obst oder mit krossem Speck kombinieren.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 500 kcal/2100 kJ, Eiweiß: 11g

Fett: 22g, Kohlenhydrate: 63g



#### Empfehlung

### Ahorn-Rösti



Vorbereitung **45 Min**.



Zubereitung **45 Min.** 



Portionen

Süß. Pikant. Knusprig. Vollmundig. Röstis in ungewöhnlicher Variante. Hier werden sie mit Bacon und Cheddar zu einem Hochgenuss.

#### Zutaten

1 rote Zwiebel

500 g mehligkochende Kartoffeln

6 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)

5 EL Olivenöl

2 EL Ahornsirup aus Kanada

1 EL Mehl

1 TL Chiliflocken

150 g geriebener Cheddar-Käse Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Zwiebel schälen und hacken. Kartoffeln schälen und raspeln. Speck in dünne Streifen schneiden. Ein Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin bei mittlerer Hitze langsam kross braten. Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Ahornsirup und Zwiebel in derselben Pfanne dünsten, bis die Zwiebel glasig ist.

Kartoffeln in ein sauberes Küchentuch geben und ausdrücken. Anschließend mit der gedünsteten Zwiebel, Speck, Mehl, Chiliflocken, Käse, Salz und Pfeffer mischen.

Restliches Öl portionsweise in der Pfanne erhitzen, drei bis vier Portionen Kartoffelmasse hineingeben und flach streichen. Rösti bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig goldbraun braten.

Dazu schmeckt ein Petersilien-Quark-Dip.

Für eine vegetarische Variante den Speck weglassen. Vegan wird es mit Käseersatz!

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 460 kcal/1930 kJ, Eiweiß: 16g,

Fett: 28g, Kohlenhydrate: 32g

#### Empfehlung

Ahornsirup DARK robust taste wegen seines fein-herben Geschmacks.







## Power-Riegel mit Ahornsirup



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **45 Min.** 



Stücke

Vorfreude garantiert: Früchte, Nüsse und köstlicher Ahornsirup spenden aromatische Energie für den ganzen Tag.

#### Zutaten

125 g getrocknete Aprikosen 125 g kernige Haferflocken 125 g Sonnenblumenkerne 80 g Mehl 170 ml (240 g) Ahornsirup aus Kanada 2 Eier (Gew.-Kl. L) 125 g getrocknete Cranberries 125 g Mandelblättchen 100 g Kokosraspel

#### Zubereitung

Aprikosen hacken. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Mehl, Ahornsirup und Eier in einem Mixer zu einer cremigen Masse vermengen. In eine Schüssel umfüllen. Cranberries, Aprikosen und Mandelblättchen unterheben.

Masse auf einem kleinen mit Backpapier ausgelegten Backblech (20 x 20 cm) verstreichen und im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 20-25 Minuten backen.

Nach 15 Minuten mit Kokosraspeln bestreuen.

Auf dem Blech etwas abkühlen lassen. Dann in Riegel schneiden, auf ein Kuchengitter setzen und ganz auskühlen lassen. Diese Power-Riegel sind ideal für die Lunch-Box oder für einen Imbiss unterwegs.

#### Nährwerte pro Stück

Energie: 370 kcal/1550 kJ, Eiweiß: 9 g, Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 41 g



#### Empfehlung

### Ahorn-Zimt-Schnecken



Vorbereitung **40 Min.** 



Zubereitung **60 Min.** ohne Wartezeit



Stücke **20** 

Diese Zimt-Schnecken schmecken immer und überall. In diesem Fall warnen wir gerne: Absolute Suchtgefahr.

#### Zutaten für den Hefeteig

500 g Mehl

1,5 TL Trockenhefe

2 TL Zimt

2 EL Ahornzucker

2 Eier (Gew.-Kl. M)

140 ml Milch

100 g Butter

1 Prise Salz

#### Zutaten für die Füllung

80 g weiche Butter 80 g Ahornzucker 40 g Mehl

40 g Meni 2 EL Zimt

#### Zubereitung Teig

Mehl, Hefe, Zimt und Ahornzucker mischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Eier hineingeben. Milch, Butter und Salz in einem Topf handwarm erwärmen und ebenfalls zur Mehlmischung geben.

Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts ca. zehn Minuten verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

#### Zubereitung Füllung

Butter, Ahornzucker, Mehl und Zimt cremig verrühren.

Teig auf Klarsichtfolie zu einem ca. 40 cm großen Quadrat ausrollen. Zimtbutter darauf verstreichen und den Teig fest zu einer Rolle formen. Teigrolle in 20 Stücke teilen.

Stücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dabei genügend Abstand lassen. Abgedeckt an einem warmen Ort weitere 35-45 Minuten gehen lassen.

#### Nährwerte pro Stück

Energie: 220 kcal/ 920 kJ, Eiweiß: 4g,

Fett: 9g, Kohlenhydrate: 30g

#### Empfehlung

Ahornsirup DARK robust taste wegen seines fein-herben Geschmacks.





#### Zutaten für die Glasur

1 Ei (Gew.-Kl. M) 100 ml (140 g) Ahornsirup aus Kanada 1 EL Zimt

#### Zubereitung Glasur

Ei, Ahornsirup und Zimt verquirlen. Glasur über die aufgegangenen Stücke streichen und alles im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Nach Belieben die fertigen Schnecken mit etwas Zuckerguss beträufeln.

25



## Overnight Oats mit Ahornsirup



Vorbereitung **10 Min.** 



Zubereitung **10 Min.** 



Portionen

Eine energiegeladene Aromenbombe zum Frühstück. Statt der Pflaumen kann man Obst nach Saison und persönlicher Vorliebe wählen.

#### Zutaten

6 Pflaumen

225 g kernige Haferflocken

3 EL Chiasamen

600 ml ungesüßter Mandeldrink

4 EL griechischer Joghurt (10 % Fett)

4 EL Ahornsirup aus Kanada

1 Msp. geriebene Muskatnuss

4 EL gehackte Mandeln

#### Zubereitung

Fünf Pflaumen waschen entsteinen und hacken, mit restlichen Zutaten bis auf einen Esslöffel Mandeln verrühren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Am nächsten Morgen alles einmal umrühren und auf fünf Gläser verteilen. Letzte Pflaume waschen, entsteinen und kleinschneiden, mit restlichen Mandeln über das Müsli streuen. Nach Belieben noch mit ein paar Tropfen Ahornsirup beträufeln.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 310 kcal/1300 kJ, Eiweiß: 10 g,

Fett: 10g, Kohlenhydrate: 40g



#### Empfehlung

Ahornsirup DARK robust taste wegen seines fein-herben Geschmacks.

## Cookies mit Ahornsirup



Vorbereitung **30 Min**.



Zubereitung **45 Min.** 



Stücke **10** 

Cranberries, Datteln, Mandeln und Kokosnuss machen diese Cookies unwiderstehlich. Zum Frühstück oder einfach als Snack zwischendurch.

#### Zutaten

40 g getrocknete Datteln

40 g ungeschälte Mandeln

100 g Butter

2,5 EL Ahornsirup aus Kanada

150 g Haferflocken

125 g Mehl

1 TL Backpulver

80 g Kokosraspel

1 TL Zimt

1 TL Gewürzmischung für Gebäck (z.B. Lebkuchengewürz)

75 g Ahornzucker

½ TL Salz

40 g getrocknete Cranberries

#### Zubereitung

Datteln entsteinen und hacken, Mandeln ebenfalls grob hacken. Butter schmelzen und mit dem Ahornsirup verrühren. Restliche Zutaten zufügen und alles gut vermengen.

Teig in zehn Portionen teilen, zu Kugeln rollen, etwas flach drücken und mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 12-14 Minuten goldbraun backen. Zwei Minuten auf dem Blech abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter legen und ganz auskühlen lassen.

Glutenfrei werden diese Kekse, wenn man das Mehl durch Kichererbsenmehl ersetzt.

#### Nährwerte pro Stück

Energie: 320 kcal/ 1340 kJ, Eiweiß: 5g,

Fett: 16g, Kohlenhydrate: 38g

#### Empfehlung







### Ahorn-Blaubeer-Muffins



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **40 Min.** 



Stücke **12** 

## Blaubeer-Muffins – der köstliche Klassiker gewinnt durch Ahornsirup an geschmacklicher Finesse.

#### Zutaten

100 g weiche Butter

3,5 EL Ahornsirup aus Kanada

2 Eier (Gew.-Kl. M)

50 g Chiasamen

150 g Vollmilchjoghurt

250 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Natron

1 Prise Salz

100 g Blaubeeren (evtl. TK)

12 Papierbackförmchen

#### Zubereitung

Butter und Ahornsirup verrühren. Die Eier einzeln, dann Chiasamen und Joghurt unterrühren. In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Natron und Salz mischen, zur Butter-Eimischung geben und alles so lange verrühren, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben. Zum Schluss die Blaubeeren unterheben.

Papierbackförmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen und den Teig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 20-25 Minuten backen.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

#### Nährwerte pro Stück

Energie: 190 kcal/790 kJ, Eiweiß: 5g, Fett: 10g, Kohlenhydrate: 21g



#### Empfehlung

## Shakshuka mit Ahornsirup



Vorbereitung **45 Min.** 



Zubereitung **45 Min.** 



Portionen

#### Herzhaftes zum Frühstück? Sicher! Das israelische Nationalgericht wird Sie mit seinen mediterranen Aromen begeistern.

#### Zutaten

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten

2 EL Olivenöl

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1-2 TL Cayennepfeffer

2 EL Paprikapulver, geräuchert

2 TL Kurkuma

1 TL Tomatenmark

3 Dosen (à 400 g) gehackte Tomaten

2 EL Ahornsirup aus Kanada

6 Eier (Gew.-Kl. M)

2 Stiele Koriander

100 g Vollmilchjoghurt

#### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Paprikaschoten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse darin weich dünsten. Erst die Gewürze, dann Tomatenmark unterrühren. Alles drei bis vier Minuten bei kleiner Hitze dünsten.

Gehackte Tomaten und Ahornsirup zufügen, unterrühren, aufkochen und 10-15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Pfanne von der Kochstelle nehmen, mit einem Löffel sechs Mulden in die Tomatenmasse drücken. Eier vorsichtig in die Mulden schlagen, so dass die Eigelbe ganz bleiben. Pfanne wieder auf die Kochstelle setzen und die Eier bei mittlerer Hitze ca. zehn Minuten stocken lassen. Das Eiweiß sollte nicht mehr durchsichtig sein.

Koriander waschen, trockenschütteln und hacken. Joghurtkleckse und Koriander auf der fertigen Shakshuka verteilen und sofort servieren.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 210 kcal/880 kJ, Eiweiß: 11g,

Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 15 g

#### Empfehlung







## Gebeizter Kräuter-Lachs mit Ahornsirup



Vorbereitung **30 Min.** 



Zubereitung **30 Min.** ohne Wartezeit



Portionen **10** 

Gebeizter Lachs. Hausgemacht und mit Kräutern und Ahornsirup perfekt abgerundet. Nicht nur für Gäste.

#### Zutaten

2 Bio-Zitronen

250 g grobes Meersalz

175 g Ahornzucker

3 EL Ahornsirup aus Kanada

1 Lachsseite ohne Haut und Gräten (500-600 g)

½ Bund glatte Petersilie

½ Bund Dill

1 EL Olivenöl

10 Scheiben Vollkornbrot (à 40 g)

#### Für die Dill-Mayonnaise

½ Bund Dill

½ Bio-Zitrone

4 EL Mayonnaise

Salz und Pfeffer

Radieschen für die Garnitur

#### Zubereitung

Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronenschale mit 240 g Salz, Ahornzucker und -sirup verrühren und in einer tiefen Schale verteilen. Lachs waschen, trockentupfen und auf das Salzbett legen.

Kräuter waschen, trockenschütteln, hacken, mit restlichem Salz und Öl vermischen und den Lachs damit bedecken. Alles mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Lachs aus dem Kühlschrank nehmen. Er sollte sich jetzt fest anfühlen. Das Salz von der Unterseite abstreifen. Lachs auf eine Servierplatte heben und am besten mit einem Lachsmesser schräg in dünne Scheiben schneiden.

Für die Dill-Mayonnaise Dill waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben, Saft auspressen. Dill, Zitronenschale, einen Esslöffel Zitronensaft und Mayonnaise verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotscheiben mit Dill-Mayonnaise bestreichen und mit Kräuter-Lachsscheiben belegen. Nach Belieben mit Zitronenspalten und Radieschenscheiben garnieren.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 230kcal/960kJ, Eiweiß: 13g, Fett: 12g, Kohlenhydrate: 16g

#### Empfehlung

Ahornsirup AMBER rich taste

wegen seines mild-aromatischen Geschmacks.





## Grandioses im Handumdrehen

Grandiose Rezepte, schnelle Zubereitung und voller Geschmack.

Denn gutes Essen macht uns glücklich

und schenkt uns eine kleine Auszeit vom Alltag.

36

## Kartoffelsalat mit Ahorndressing



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **50 Min.** 



Portionen

Kartoffelsalat. Der deutsche Küchenklassiker verfeinert mit Ahornsirup aus Kanada. Vollmundiger Geschmack.

#### Zutaten

1 kg neue Kartoffeln

Salz

1 Bund Radieschen

1 Bund Lauchzwiebeln

2 EL grober Senf

4 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

4 EL Ahornsirup aus Kanada einige Schnittlauchhalme, in Röllchen Pfeffer

.

#### Zubereitung

Kartoffeln unter fließendem kalten Wasser gründlich bürsten. In Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen und halbieren oder vierteln. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Beides mit den Kartoffeln mischen.

Restliche Zutaten für die Marinade verrühren, mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 300 kcal/1880 kJ, Eiweiß: 6g,

Fett: 6g, Kohlenhydrate: 52g



#### Empfehlung





## Melonen-Feta-Salat mit Ahorndressing



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **15 Min.** 



Portionen

Wassermelone als Salat? Grandios erfrischend an heißen Sommertagen. Als Beilage zu Gegrilltem oder einfach solo.

#### Zutaten

½ Wassermelone (ca. 2,5 kg) ½ Bund Radieschen 100 g Feta

40 g Walnusskerne 1 Bund frische Minze

#### Für das Ahorndressing

3 EL Ahornsirup aus Kanada 2 EL Ahornessig (ersatzweise Apfelessig) 2 EL Olivenöl grob gemahlener Pfeffer

#### Zubereitung

Wassermelonenfleisch aus der Schale lösen, entkernen und in Stücke schneiden. Radieschen putzen und in Scheiben, Feta in kleine Würfel schneiden.

Walnüsse grob hacken. Minze waschen, trockenschütteln und hacken. Alles in einer Schüssel mischen.

Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren und über den Salat träufeln.

Mit grob gemahlenem Pfeffer dekorieren.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 350 kcal/ 1470 kJ, Eiweiß: 8g, Fett: 19g, Kohlenhydrate: 36g



#### Empfehlung

## Salat Niçoise mit frischem Thunfisch und Ahornsirup



Vorbereitung **35 Min**.



Zubereitung **45 Min.** 



Portioner

Thunfisch und Ahornsirup? Eine überraschend gelungene Aromenkombination. Salat Niçoise in Bestform.

#### Zutaten

100 g grüne Bohnen

300 g Kartoffeln

Salz

200 g gemischter Blattsalat

16 Cocktailtomaten

12 kernlose schwarze Oliven

6-8 Anchovis

4 Thunfischsteaks (à 150 g)

Pfeffer

1 EL Ahornsirup aus Kanada

1 TL Olivenöl

6 Eier (Gew.-Kl. M)

½ Bund Schnittlauch

#### Für das Dressing

2 EL Dijonsenf

1 EL Ahornsirup aus Kanada

2 EL Weißweinessig

4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Bohnen putzen. Kartoffeln schälen und würfeln. Beides in kochendem Salzwasser garen: die Bohnen zehn Minuten, die Kartoffeln 20 Minuten. Abgießen und abkühlen lassen.

Salat waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen und halbieren. Oliven halbieren, alles mit Anchovis mischen.

Thunfisch beidseitig mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Öl würzen, dann in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite ein bis zwei Minuten braten. Eier in sechs Minuten wachsweich kochen, schälen und halbieren.

Für das Dressing Senf, Ahornsirup und Essig verrühren, dann das Öl langsam unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Abgekühlte Bohnen und Kartoffeln unter den Salat mischen. Eihälften und Fisch darauf anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 380 kcal/1590 kJ, Eiweiß: 18 g,

Fett: 23g, Kohlenhydrate: 22g

#### Empfehlung







## Tomaten-Quiche mit Ahornsirup



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **1 Std. + 20 Min.** 



Portionen

Diese vegetarische Gemüse-Quiche überzeugt durch das Zusammenspiel von würzigem Bergkäse und mildem Ahornsirup.

#### Zutaten

1 EL Olivenöl

1 EL Paniermehl

2 mittelgroße Möhren

1 mittelgroße Zucchini

½ Stange Porree (Lauch)

4 Eier (Gew.-Kl. M)

175 ml Vollmilch

2 EL Ahornsirup aus Kanada

150 g Bergkäse

Salz und Pfeffer

8 Cocktailtomaten

#### Zubereitung

Eine Quiche-Form (25 cm Durchmesser) mit Öl einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Beiseite stellen.

Möhren schälen und raspeln. Zucchini putzen und raspeln. Die Raspel gut ausdrücken, sie sollen möglichst trocken sein. Porree putzen und in dünne Ringe schneiden.

Eier, Milch und Ahornsirup verquirlen. Gemüse unterrühren. Käse reiben und unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles in die vorbereitete Quiche-Form gießen. Cocktailtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in die Gemüse-Ei-Masse drücken. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 45-60 Minuten backen, bis die Masse fest ist.

Anschließend noch zehn Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 230kcal/960kJ, Eiweiß: 12g,

Fett: 12g, Kohlenhydrate: 17g



#### Empfehlung

## Linsen-Kokos-Dal mit Ahornsirup



Vorbereitung 35 Min.



Zubereitung 45 Min.



Portionen

Indischer Genuss mit Kokos und Ahornsirup. Zubereitet im Handumdrehen.

#### Zutaten

1 große weiße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

10 g Ingwer

1 TL Kurkuma

1 TL Garam Marsala (indische Gewürzmischung)

1 | Gemüsebrühe

200 g rote Linsen

1 EL Ahornsirup aus Kanada 250 ml Kokosmilch (Dose)

100 g Babyspinat

#### Für die Garnitur

1 milde rote Chilischote Schwarze Sesamsamen



#### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, beides in heißem Öl andünsten. Ingwer schälen, fein reiben und mit Kurkuma und Garam Marsala zur Zwiebelmischung geben. Zwei Minuten dünsten.

Gemüsebrühe angießen, aufkochen, Linsen einrühren und zehn Minuten kochen. Hitze reduzieren und weitere 15 Minuten offen köcheln lassen. Ahornsirup und Kokosmilch einrühren und im Dal erhitzen. Spinat putzen und kurz vor dem Servieren unter die Suppe heben und ganz kurz garen.

Für die Garnitur mit Küchenhandschuhen arbeiten. Die Chilischote waschen, in Ringe schneiden und zusammen mit dem schwarzen Sesam über den Dal streuen.

Dazu warmes dünnes Fladenbrot (Papadam) servieren.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 160 kcal / 670 kJ, Eiweiß: 9g,

Fett: 4g, Kohlenhydrate: 20g

#### Empfehlung





#### Zutaten für das Maisrelish

1 milde rote Chilischote

1 kleine rote Zwiebel

150-200 g Maiskörner aus der Dose

3 EL Ahornsirup aus Kanada

2 EL Weißweinessig

Grobes Salz

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 730kcal/3060kJ, Eiweiß: 48g,

Fett: 23g, Kohlenhydrate: 76g

## Tempura-Fisch-Tacos mit Ahorn-Mais-Relish



Vorbereitung **30 Min.** 



Zubereitung **30 Min.** 



ortionen

Die Tempura-Fisch-Tacos warten mit einem kulinarischen Dreiklang auf: Knusprig. Frisch. Saftig.

#### Zutaten für den Tempurateig

100 g Maismehl

50 g Weizenmehl

100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 EL Ahornsirup aus Kanada

1 TL Paprika edelsüß

1 TL Meersalz

#### Außerdem

4 weiße Fischfilets (à 200 g)

1 I Öl zum Frittieren (z.B. Rapsöl)

4 - 5 Eisbergsalatblätter

1 kleiner Bund Koriander

1 Limette

2 kleine Avocados

8 mittelgroße weiche Tortillas (à 40 g)

#### Zubereitung

Alle Zutaten für den Tempurateig verrühren und kurz ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Fisch in Würfel schneiden.

Frittieröl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn hineingegebene Teigtropfen zischen. Fischwürfel in den Tempurateig tauchen, abtropfen lassen und portionsweise im heißen Öl zwei bis drei Minuten frittieren. Dabei die Fischwürfel wenden. Fisch auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat in feine Streifen schneiden. Koriander abspülen, trocken tupfen und hacken. Limette achteln. Avocados schälen, den Stein entfernen und würfeln.

#### Für das Maisrelish

Chilischote putzen und fein hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Beides mit Maiskörnern, Ahornsirup und Essig vermischen. Mit Salz abschmecken.

Salatstreifen und Koriander auf die Tortillas geben. Zuerst die Fischwürfel, dann Maisrelish und Avocadowürfel darauf verteilen. Limettenspalten dazu servieren.

#### Empfehlung

Ahornsirup GOLDEN delicate taste wegen seines fein-milden Geschmacks.



48

## Warmer Nudelsalat mit Hähnchen und Ahorndressing



Vorbereitung **30 Min.** 



Zubereitung **30 Min.** 



Portionen 6 - 8

Hähnchen, mild geräucherter Speck, feines Gemüse und Ahornsirup. Nudelsalat in einer neuen Geschmacks-Liga.

#### Zutaten

500 g Penne-Nudeln

Salz

600 g Hähnchenbrustfilets

8 Scheiben geräucherter Speck

1 rote Zwiebel

400 g Babyspinat

100 g Cocktailtomaten

2 EL Rapsöl

150 g TK-Erbsen

Pfeffer

50 g geriebener Parmesankäse

#### Für das Dressing

3 EL Olivenöl

1 EL Ahornessig (ersatzweise Apfelessig)

1-2 EL Ahornsirup aus Kanada

2 EL Zitronensaft

#### Zubereitung

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. 3-4 Min. vor Garzeit Ende die Erbsen hinzugeben. Anschließend abgießen.

Fleisch zu Würfeln verarbeiten, den Speck in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Spinat putzen. Tomaten waschen und halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin etwa fünf Minuten rundum braun braten.

Zwiebel und Speck hinzufügen und weitere fünf Minuten unter Rühren braten. Erbsen, Tomaten und die abgetropften Nudeln unterheben. Pfanne von der Kochstelle ziehen und den Spinat untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing Öl, Essig, Zitronensaft und Ahornsirup verquirlen, über den Salat gießen und gut vermischen. Abschmecken und mit Parmesan bestreuen.

#### Nährwerte pro Portion (bei 8 Portionen)

Energie: 490 kcal/2050 kJ, Eiweiß: 31g,

Fett: 18g, Kohlenhydrate: 48g









## Orangen-Bulgur-Salat mit Ahornsirup



Vorbereitung **30 Min.** 



Zubereitung **30 Min.** 



Portionen

Orangen und frischer Fenchel sind eine wunderbare Kombination, die Bulgursalat zu einer Delikatesse werden lässt.

#### Zutaten

400 g Weizenbulgur

500 ml Gemüsebrühe

2 kleine Fenchelknollen mit Fenchelgrün

400 g Babymöhren

5 EL Ahornsirup

4 EL Olivenöl

4 Orangen

2 EL Weißweinessig

200 g grüne und schwarze kernlose Oliven

#### Zubereitung

Bulgur in kochende Gemüsebrühe streuen, umrühren und bei kleinster Hitze köcheln lassen, bis die Brühe komplett vom Bulgur aufgenommen wurde. Dann den Bulgur mit Hilfe einer Gabel auflockern.

Fenchelknollen putzen und kleinschneiden, dabei das Fenchelgrün beiseite legen. Möhren waschen und putzen.

Fenchel und Möhren in einer Auflaufform mischen, mit je der Hälfte vom Öl und Ahornsirup beträufeln und im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 10-15 Minuten backen.

Orangen schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen.

Für das Dressing restliches Öl und Ahornsirup mit Essig und dem aufgefangenen Orangensaft verrühren.

Bulgur, Gemüse und Oliven mischen. Orangenfilets vorsichtig unterheben. Dressing darüber träufeln. Mit Fenchelgrün bestreuen.



Vegai

### PMBEA Pich taske

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 460 kcal / 1930 kJ, Eiweiß: 9g, Fett: 12g, Kohlenhydrate: 72g

#### Empfehlung

## Aubergine mit Halloumi und Ahorn-Kräutercroûtons



Vorbereitung **30 Min.** 



Zubereitung **50 Min.** 



Portionen

Die Kombination aus süßem Ahornsirup, salzigem Grillkäse und frischen Kräutern verleiht diesem Gericht eine überzeugende Aromenvielfalt.

#### Zutaten

2 Auberginen

Salz und Pfeffer

4 EL Olivenöl

1 Bund gemischte Kräuter (Minze, Petersilie und Koriander)

2 EL Rotweinessig

2 EL Ahornsirup aus Kanada

60 g Mandelblättchen

6 EL Paniermehl

450 g Halloumi (Grillkäse)

#### Zubereitung

Auberginen waschen und waagerecht halbieren. Die Schnittseiten einritzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Esslöffel Ölbestreichen.

Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken. Zwei Esslöffel Öl, Essig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Mandeln, Paniermehl und Kräuter untermischen, kurze Zeit ziehen lassen.

In der Zwischenzeit eine Grillpfanne erhitzen, Auberginenhälften mit der Schnittseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. fünf Minuten goldbraun braten.

Eine feuerfeste Form mit restlichem Öl einstreichen. Gebratene Auberginenhälften mit der Schnittseite nach oben hineinlegen. Halloumi in Scheiben schneiden und auf die Auberginenhälften legen, mit dem Kräuter-Paniermehl bestreuen und im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen, bis der Käse schmilzt. Nur sparsam salzen, denn der Halloumi kann sehr salzig sein. Die Auberginen schmecken besonders gut mit einem knackigen Salat.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 640 kcal/ 2680 kJ, Eiweiß: 31g,

Fett: 44 g, Kohlenhydrate: 26 g

#### Empfehlung







## Waldorfsalat mit Chorizo und Ahorndressing



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **20 Min.** 



Portionen

Von wegen Beilage: Dieser Waldorfsalat mit feuriger Chorizo und Ahornsirup ist ein fein abgestimmter Hauptdarsteller.

#### Zutaten

200 g Chorizo (spanische Knoblauchwurst)

3 rotschalige Äpfel

100 g kernlose blaue Weintrauben

3 Römersalatblätter

3 Staudensellerie-Stangen

60 g Walnusskerne

#### Für das Dressing

4 EL Vollmilch-Joghurt

2 EL Aceto balsamico bianco

3 EL Ahornsirup aus Kanada

2 EL Olivenöl

abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Chorizo in Scheiben schneiden, Obst und Gemüse waschen. Äpfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Weintrauben halbieren, Salatblätter klein zupfen und Sellerie in mundgerecht Stücke schneiden. Alles vermischen und Nüsse unterrühren.

Alle Dressing-Zutaten mischen. Anschließend auf die restlichen Zutaten geben und unterrühren.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 490 kcal/2050 kJ, Eiweiß: 15g,

Fett: 33g, Kohlenhydrate: 29g



#### Empfehlung



## Ein Topf Soulfood

Diese Gerichte sind alles andere als alltäglich. Aber so großartig, dass man sie jeden Tag genießen möchte. Ahornsirup zeigt hier sein Potential als Seelenschmeichler.

58

## Makkaroni-Käse-Auflauf mit Ahornsirup



Vorbereitung 35 Min.



Zubereitung 1 Std. + 10 Min.



Portionen

Der amerikanische Klassiker mit Ahornsirup verfeinert. Cremiger Nudelauflauf unter knuspriger Käsekruste. Vegan und voller Geschmack.

#### Zutaten

350 g Makkaroni (ohne Ei) Salz

1 große Zwiebel

1 I ungesüßter Soja- oder Haferdrink

80 g Pflanzenmargarine

100 g Mehl

100 g veganer Käse

2 TL Dijonsenf

2 EL Ahornsirup aus Kanada

1 EL Trockenhefe

Meersalz und Pfeffer

100 g Paniermehl

Fett für die Formen





#### Zubereitung

Makkaroni in kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und beiseite stellen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Sojadrink und Zwiebelwürfel in einem Topf bei kleiner Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Dann einmal aufkochen und den Sojadrink durch ein Sieb gießen. Die Zwiebeln werden nicht mehr benötigt.

Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl zufügen und unter Rühren andünsten. Nach und nach den Sojadrink dazu gießen. Anschließend ca. zehn Minuten köcheln lassen.

Veganen Käse reiben. Zusammen mit Senf, Ahornsirup und Hefe in die Sauce rühren.

Käsesauce und abgetropfte Makkaroni gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In sechs kleine gefettete Auflaufförmchen füllen, mit Paniermehl bestreuen und im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 150 °C) ca. 35 Minuten backen bis Blasen aufsteigen und das Paniermehl braun und knusprig ist. Vor dem Servieren noch einige Minuten stehen lassen. Dazu schmeckt grüner Salat.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 540 kcal/2260 kJ, Eiweiß: 17g,

Fett: 19g, Kohlenhydrate: 73g

#### Empfehlung





#### Für die Scones-Haube

125 g Bergkäse

140 g Mehl

100 g Vollkornweizenmehl

2 EL Backpulver

1 TL Salz

1 EL Ahornsirup aus Kanada

175 ml Vollmilch

1 Ei (Gew.-Kl. M)

1-2 Zweige Thymian

Mehl für die Arbeitsfläche

## Pilze nach Burgunderart mit Ahornsirup



Vorbereitung

1 Std. + 20 Min.



Zubereitung **1 Std. + 50 Min.** 



Portionen

Ein wunderbares vegetarisches Gericht. Die würzige Pilzmischung unter einer Scones-Haube mit Käse wird auch Fleischesser begeistern.

#### Zutaten

4 große Möhren

2 weiße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 kg gemischte Pilze

(z.B. Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge)

4 Zweige Thymian

2 EL Olivenöl

3 EL Ahornsirup aus Kanada

Salz und Pfeffer

500-600 ml Gemüsefond

Fett für die Form

#### Zubereitung

Die Möhren schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Thymian zufügen und sechs bis acht Minuten dünsten.

Pilze und Ahornsirup zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Solange weiter dünsten, bis die Pilze braun sind und die ausgetretene Flüssigkeit sich auf die Hälfte reduziert hat. Gemüsefond (nach und nach) angießen, aufkochen, dann alles bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten simmern lassen, bis die Flüssigkeit sämig ist. Gemüse in eine tiefe gefettete Auflaufform füllen.

Für den Scones-Teig den Käse reiben. 100 Gramm davon, beide Mehlsorten, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken, dort Ahornsirup und Milch hineingeben und dann alles zu einem glatten Teig verkneten.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 2 cm dick ausrollen. Aus dem Teig Kreise ausstechen, diese auf das vorbereitete Gemüse legen, dazwischen etwas Abstand lassen. Form in den vorgeheizten Ofen geben und bei (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 20-25 Minuten backen. Fünf Minuten vor Ende der Backzeit Ei verquirlen und Thymian hacken. Scones mit Ei bestreichen und mit Thymian und restlichem Käse bestreuen. So lange backen, bis der Käse goldbraun und geschmolzen ist.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 390kcal/ 1630kJ, Eiweiß: 20g, Fett: 14g, Kohlenhydrate: 42g



#### Empfehlung

Ahornsirup VERY DARK strong taste wegen seines kräftigen Geschmacks.

## Kürbis-Maronen-Suppe mit Ahornsirup



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **50 Min.** 



Portionen

Soulfood für kalte Herbsttage. Cremige Konsistenz kontrastiert durch nussigen Crunch. Perfekter Geschmack.

#### Zutaten

750 g Butternut-Kürbis
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 I Gemüsebrühe
180 g gekochte Maronen
3 EL Ahornsirup aus Kanada
150 g Schmand
30 g Haselnussblättchen
½ Bund Schnittlauch

grob gemahlener Pfeffer

#### Zubereitung

Kürbis schälen, grob würfeln und in eine Auflaufform geben, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 30-35 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

Brühe aufkochen. Kürbis und Maronen hinzufügen und fünf bis zehn Minuten im offenen Topf köcheln lassen bis ca. ein Drittel der Flüssigkeit verdampft ist. Topf vom Herd nehmen, Ahornsirup und Schmand unterrühren.

Anschließend mit einem Stabmixer pürieren.

In der Zwischenzeit Haselnussblättchen in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Suppe auf die Teller verteilen, mit Haselnussblättchen, Schnittlauch und grobem Pfeffer garnieren. Nach Belieben etwas Schmand und Ahornsirup darauf verteilen.

#### Nährwerte pro Portion

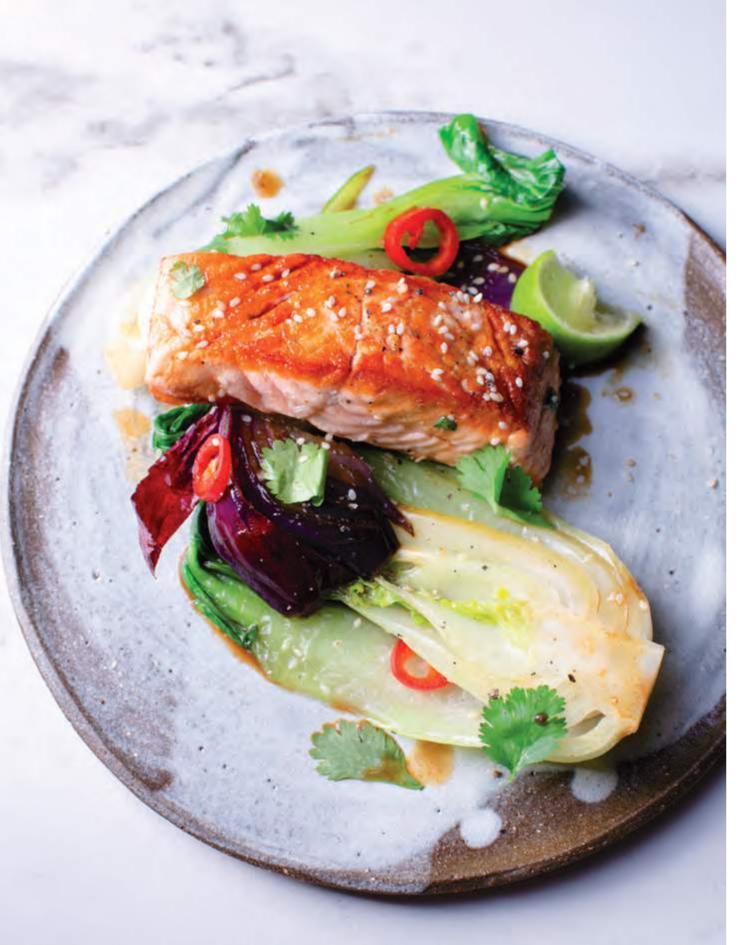
Energie: 400kcal/1680kJ, Eiweiß: 6g,

Fett: 26g, Kohlenhydrate: 34g

#### Empfehlung







### Marinierter Ahorn-Lachs



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **20 Min.** ohne Wartezeit



Portionen

Lachs und Ahornsirup? In Kombination mit asiatisch inspirierten Aromen eine geschmackliche Sensation.

#### Zutaten

2 Knoblauchzehen

20 g Ingwer

1 rote Chilischote

5 EL Ahornsirup aus Kanada

2 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

2 EL Sesamsaat

4 Lachsfilets mit Haut (à 150 g)

1 EL Olivenöl

1 TL Sesamsaat zum Anrichten

1 Limette

2 Stiele Koriander

#### Außerdem für die Beilage:

Baby-Römer, Pak-Choi oder frischen Blattsalat

#### Zubereitung

Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, in Ringe schneiden und entkernen (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Alles mit Ahornsirup, Sojasauce, Sesamöl und Sesamsamen zu einer Marinade verrühren und in einen Gefrierbeutel füllen. Lachsfilets waschen, trockentupfen und in die Marinade geben und gut verschließen.

Das Päckchen für eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilets auf der Hautseite in die Pfanne legen und drei Minuten braten. Wenden und weitere drei Minuten braten. Mit Sesam bestreuen, mit Limettenspalten und Korianderblättchen anrichten. Dazu schmeckt gebratener Salat mit dem Rest der Marinade gewürzt (z.B. Baby-Römer oder Pak-Choi) oder frische Blattsalate.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 430 kcal/1800 kJ, Eiweiß: 32g,

Fett: 26 g, Kohlenhydrate: 14 g



#### Empfehlung

## Ofengemüse aus Kürbis und Pastinaken mit Ahornsirup



Vorbereitung 30 Min.



Zubereitung 1 Std. + 10 Min.



Portionen

Einfach und voller Geschmack: Rustikales Herbst-Gemüse in seiner besten Form. Im Handumdrehen zubereitet.

#### Zutaten

750 g Kürbis

(z.B. Butternut oder Hokkaido)

400 g Pastinaken

4 Knoblauchzehen

3 TL gemahlener Koriander

2 TL gemahlene Gewürznelken

2 TL Zimt

2 TL Chiliflocken

2 TL Meersalz

1 EL schwarzer Pfeffer

3 EL Ahornsirup aus Kanada

8 EL Olivenöl

6-8 Zweige Thymian

#### Zubereitung

Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pastinaken schälen und der Länge nach vierteln. Knoblauch schälen und zerdrücken, zusammen mit dem Gemüse in eine Auflaufform geben.

Gewürze (außer dem Thymian) und Salz darüber streuen. Ahornsirup und Öl verrühren. Mit dem Gemüse gut vermischen. Die Form mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten backen.

Folie entfernen und alles gut durchrühren. Den Thymian darüber verteilen und alles bei gleicher Temperatur weitere 15 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist.

Ofengemüse stellt – mit Dips gereicht – eine köstliche Vorspeise dar oder ist eine aromatische Beilage.



#### Nährwerte pro Portion

Energie: 300 kcal/ 1250 kJ, Eiweiß: 3g,

Fett: 20 g, Kohlenhydrate: 24 g









# Sommerlicher Gemüse-Pilaf mit Ahornsirup



Vorbereitung 20 Min.



Zubereitung 40 Min.



Portionen

Persisches Soulfood. Dieses vegetarische Reisgericht wird sicherlich einen festen Platz in ihrem Kochalltag finden. Einfach genial.

#### Zutaten

3 große rote Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 Zucchini

6-8 Tomaten

2 EL Olivenöl

2 EL körniger Senf

3 EL Ahornsirup aus Kanada

Salz und Pfeffer

200 ml Gemüsefond

250 g Basmatireis

1 kleiner Bund glatte Petersilie

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Spalten schneiden.

Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Erst Senf, dann Ahornsirup einrühren, zum Schluss Zucchinischeiben unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond angießen, Tomatenspalten zufügen und alles 15-20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, damit die Flüssigkeit reduziert.

In der Zwischenzeit Reis nach Packungsangabe zubereiten. Abtropfen lassen und mit dem Gemüse mischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Petersilienstreifen bestreuen.



#### Nährwerte pro Portion

Energie: 400 kcal / 1700 kJ, Eiweiß: 10 g,

Fett: 10g, Kohlenhydrate: 64g



### Empfehlung

# Scharfer Auberginen-Ahorn-Eintopf



Vorbereitung **60 Min.** 



Zubereitung **60 Min.** 



Portionen **⊿** 

Wie scharf darf es sein? Auberginen in pikanter Bestform. Ein veganer Genuss, der warm und kalt überzeugt.

#### Zutaten

2 große Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

10 g Ingwer

3 rote Chilischoten

4 Auberginen

2 EL Olivenöl

3 TL gemahlener Kreuzkümmel

1,5 EL körniger Senf

4 EL Ahornsirup aus Kanada

2 EL Tomatenmark

Salz und Pfeffer

2 Dosen (à 400 g) gehackte Tomaten

250 ml Gemüsefond

4 große frische Tomaten

1 Bund Koriander

200 g vegane Joghurtalternative (z.B. Sojajoghurt)







#### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Zwei Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Auberginen waschen und in Würfel schneiden.

Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Kreuz-kümmel zufügen und zwei Minuten dünsten. Dann Knoblauch, Ingwer und Chilistücke unterrühren und weitere zwei Minuten dünsten. Senf, Ahornsirup und Tomatenmark dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Tomaten, Auberginenwürfel und Gemüsefond einrühren und alles 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwa um die Hälfte reduziert ist. Tomaten waschen, in Stücke schneiden, zufügen und noch zehn Minuten in der Pfanne garen.

Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken. Letzte Chilischote waschen und in Ringe schneiden. "Joghurt" in den fertigen Auberginentopf rühren mit Koriander und Chiliringen bestreuen.

Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 230 kcal/ 960 kJ, Eiweiß: 9g,

Fett: 7g, Kohlenhydrate: 28g

#### Empfehlung





# Baked Beans mit Speck und Ahornsirup



Vorbereitung **30 Min.** 



Zubereitung **60 Min.** 



Portionen

Baked Beans zum Verlieben: Speck, Ahornsirup und geräuchertes Paprikapulver sorgen für eine aromatische Sensation am Gaumen.

#### Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 250 g durchwachsener Speck
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Ahornsirup aus Kanada
- 2 EL Paprikapulver, geräuchert
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Dijonsenf
- 2 Dosen weiße Bohnen (à 240 g Abtropfgewicht)

250 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen; Zwiebel hacken, Möhren in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch zerdrücken. Speck in schmale Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zerkleinertes Gemüse, Speck, Ahornsirup und Paprikapulver darin fünf Minuten dünsten. Lorbeerblätter zugeben und Senf unterrühren. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen, zusammen mit gedünstetem Gemüse, Speck und Gemüsebrühe in einer Auflaufform mischen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 25-30 Minuten backen, dabei verdampft die Flüssigkeit und die Bohnen werden schön cremig.

Auf getoasteten dicken Graubrotscheiben servieren.

#### Nährwerte pro Portion (ohne Brot)

Energie: 300kcal/1260kJ, Eiweiß: 12g,

Fett: 17g, Kohlenhydrate: 20g



## Empfehlung

# Blumenkohl und Tofu mit Ahorn-Mandelsauce



Vorbereitung **45 Min.** 



Zubereitung **45 Min.** 



Portioner

Vegan, samtig, scharf. Die Mandelsauce verwandelt den Blumenkohl in einen aromatischen Star.

#### Zutaten für die Mandelsauce

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

10 g Ingwer

1 grüne Chilischote

60 g blanchierte Mandeln

2 EL Ahornsirup aus Kanada

Salz und Pfeffer

1 EL Olivenöl

1 TL gemahlener Kardamom

1 EL gemahlener Koriander

1 EL Kreuzkümmel

½ TL Kurkuma

#### Außerdem

1 Blumenkohl

400 g fester Tofu

1 EL Ahornsirup aus Kanada

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 Bund Lauchzwiebeln





### Zubereitung

Für die Sauce: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen; Zwiebel hacken, Knoblauch zerdrücken und Ingwer fein reiben. Chili halbieren, entkernen, sorgfältig waschen und in kleine Stückchen schneiden. Mandeln, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in einem Mixer pürieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin weich dünsten. Gewürze zufügen und alles weitere fünf Minuten dünsten. Alles in den Mixer füllen und 60 Sekunden fein mixen. Mandelsauce und 450 ml Wasser in eine Kasserole geben und erhitzen.

Für den Blumenkohl-Tofu: Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, kurz in kochendes Salzwasser geben und einmal kurz aufkochen und abtropfen lassen. Tofu würfeln. Beides mit Ahornsirup und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Auflaufform verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 20-25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und der Blumenkohl bissfest ist. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Blumenkohl und Tofu in eine Servierschüssel umfüllen, warme Mandelsauce darüber gießen und mit Lauchzwiebelringen bestreuen.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 340 kcal/ 1420 kJ, Eiweiß: 22g,

Fett: 20g, Kohlenhydrate: 15g

#### Empfehlung

Ahornsirup GOLDEN delicate taste wegen seines fein-milden Geschmacks.





# Kartoffel-Gemüse-Küchlein mit Ahornsirup



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **30 Min.** 



Portionen

Es sind noch Kartoffeln übrig? Ein grandioses und schnelles Abendessen mit feiner Textur.

#### Zutaten

500 g Pellkartoffeln vom Vortag

3 Lauchzwiebeln

50 g gekochter Rotkohl (Glas)

1 Möhre, fein geraspelt

1 EL Ahornsirup aus Kanada

1 Ei (Gew.-Kl. M)

1 EL Crème fraîche

Salz und Pfeffer

4 EL Rapsöl

#### Zubereitung

Kartoffeln ohne Schale zerdrücken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Zusammen mit dem Rotkohl, geraspelter Möhre, Ahornsirup, Ei und Crème fraîche unter die zerdrückten Kartoffeln mischen. Den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelteig zu vier bis sechs flachen Küchlein formen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl von jeder Seite knusprig braten.

Dazu schmecken gebratene Speckscheiben oder ein Spiegelei.

Auch der restliche Rotkohl passt als Beilage.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 460kcal/1920kJ, Eiweiß: 10g,

Fett: 26 g, Kohlenhydrate: 44 g



## Empfehlung



# Geniales für Gäste

Zeit für Familie und Gäste. Zeit für gutes Essen und angenehme Gespräche. Mit diesen neuen Rezepten bekommt alles eine unvergleichliche Note – natürlich durch Ahornsirup.

80

# Gebratene Makrelen mit Ahornglasur



Vorbereitung **30 Min.** 



Zubereitung **40 Min.** ohne Wartezeit



Portionen

Viele kennen Makrelen nur geräuchert. Mit diesem Rezept lernen Sie den Fisch noch einmal von einer anderen Seite kennen!

#### Zutaten

- 1 Bio-Limette
- 4 küchenfertige frische Makrelen
- 4 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

15 g Ingwer

2 EL Sojasauce

2 EL Ahornsirup aus Kanada

1 Bund Petersilie

#### Zubereitung

Limette mit heißem Wasser waschen, abtrocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Makrelen waschen, trockentupfen und von jeder Seite drei bis vier Mal einschneiden. Anschließend mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz, Pfeffer und Limettenschale einreiben. Mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln und zehn Minuten ziehen lassen.

Restliches Olivenöl in einer ofenfesten Grillpfanne erhitzen. Makrelen darin von jeder Seite fünf Minuten braten.

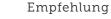
Pfanne in den vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C) stellen und die Fische ca. 15 Minuten lang backen, bis sich die Haut leicht lösen lassen.

In der Zwischenzeit Ingwer schälen, reiben und zusammen mit Sojasauce und Ahornsirup in einer kleinen Pfanne aufkochen. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Makrelen auf einer Platte anrichten, mit Ahorn-Sojasauce beträufeln und mit Petersilie bestreuen.

Dazu passen gegrillte Tomaten und Zitronenscheiben besonders gut.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 650 kcal/ 2730 kJ, Eiweiß: 55g, Fett: 45g, Kohlenhydrate: 6g









# Spareribs mit würziger Ahornglasur



Vorbereitung **15 Min.** 



Zubereitung **2 Std. + 40 Min.** 



Portionen

Diese Spareribs mit Ahornglasur machen wenig Arbeit und verführen durch ihren Geschmack.

#### Zutaten

2 Stränge Spareribs (à 750 g; beim Fleischer vorbestellen)

#### Für die Marinade

600 ml Tomatenketchup

2 EL Worcestershiresauce

2 EL Ahornsirup aus Kanada

2 EL Apfelessig

1 EL Dijonsenf

1 EL Paprikapulver, geräuchert

1 TL getrockneter Oregano

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

4 Lauchzwiebeln

### Zubereitung

Alle Marinade-Zutaten in eine Kasserolle geben und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren erwärmen. Etwas Wasser zufügen, um eine streichfähige Konsistenz zu erhalten.

Spareribs auf ein Backblech legen und rundum mit Dreiviertel der Marinade bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 160 °C/ Umluft: 140 °C) zwei Stunden backen. Sparerips mit restlicher Marinade bestreichen und bei gleicher Temperatur weitere 25 Minuten im Ofen lassen, bis die Rippchen knusprig sind.

Mit Lauchzwiebelröllchen bestreut servieren.

Typisch dazu schmeckt Krautsalat (Coleslaw) sehr gut.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 640kcal/2680kJ, Eiweiß: 35g,

Fett: 37g, Kohlenhydrate: 41g



## Empfehlung

# Rindergulasch mit Steckrüben und Ahornsirup



Vorbereitung **45 Min.** 



Zubereitung **2 Std. + 45 Min.** 



Portionen

Herzhaft und absolut köstlich. Steckrüben passen ausgezeichnet zu Schmorgerichten. Ahornsirup sorgt für aromatische Harmonie.

#### Zutaten

- 6 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Möhren
- 1 kleine Steckrübe (ca. 750 g)
- 2 EL Rapsöl
- 1 kg Rindergulasch
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Ahornsirup aus Kanada
- 50 ml Worcestershiresauce
- 4 Zweige Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 | Rinderfond
- 150 ml Rotwein
- 1 TL Speisestärke

#### Zubereitung

Bacon in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren und Steckrübe schälen und würfeln.

Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch und Bacon darin rundum braun anbraten. Aus dem Bräter nehmen. Zwiebeln, Möhren- und Steckrübenwürfel darin ca. fünf Minuten dünsten. Knoblauch, Tomatenmark, Ahornsirup, Worcestershiresauce und Fleisch zum Gemüse geben, umrühren und ca. zehn Minuten weiter braten. Das entnommene Fleisch mit dem Bacon auf dem Gemüse platzieren. Thymian waschen. Zusammen mit einem Lorbeerblatt, dem Rinderfond sowie dem Rotwein ebenfalls in den Bräter geben. Bräter abgedeckt in den vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) stellen und alles etwa zwei Stunden schmoren lassen.

Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verquirlen, in den Gulasch rühren und einmal aufkochen, damit die Soße sämig wird.

Als Beilage eignet sich Kartoffelpüree besonders gut.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 520 kcal/2180 kJ, Eiweiß: 20g,

Fett: 35g, Kohlenhydrate: 27g

#### Empfehlung







# Garnelencurry in Kokos-Ahorn-Sauce



Vorbereitung **35 Min.** 



Zubereitung **35 Min.** 



Portionen 4 - 6

Ahornsirup trifft asiatische Aromen. Ein perfektes Match. Dieses Curry bringt es auf den Tisch: Einfach lecker.

#### Zutaten

1 Bund Lauchzwiebeln

15 g Ingwer

2 Knoblauchzehen

2 rote Chilischoten

2 EL Olivenöl

400 g geschälte Garnelen

3 EL Madras Currypaste

600 ml Kokosmilch

4 EL Ahornsirup aus Kanada

350 g Basmatireis

Salz und Pfeffer

1 kleiner Bund Koriander

1 Limette

#### Zubereitung

Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer fein reiben, Knoblauch zerdrücken. Chilis halbieren, entkernen, sorgfältig waschen und in halbe Ringe schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten).

Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin zwei bis drei Minuten braten, bis sie glasig sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Lauchzwiebeln, Ingwer und Knoblauch in die Pfanne geben, fünf Minuten unter Rühren andünsten. Chiliringe und Currypaste einrühren. Nach und nach mit Kokosmilch und 700 ml Wasser ablöschen. Ahornsirup ebenfalls einrühren. Aufkochen und anschließend bei geringer Hitze solange köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit auf ein Viertel reduziert hat.

In der Zwischenzeit Reis nach Packungsangabe kochen. Die vorgegarten Garnelen in die Currysauce geben und fünf Minuten darin zu Ende garen. Zusammen mit dem Reis servieren. Nach Belieben mit gehacktem Koriander bestreuen und frischem Limettensaft beträufeln.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 350 kcal / 1470 kJ, Eiweiß: 19 g,

Fett: 6g, Kohlenhydrate: 54g

## Empfehlung



# Lammschulter marokkanische Art mit Ahornsirup



Vorbereitung 45 Min.



Zubereitung 4 Std.



Portionen

Ein Essen für Gäste. Einfach am Vortag vorbereiten und dann gemütlich warten, bis der Duft aus dem Ofen alle an den Tisch ruft.

#### Zutaten

1,2 kg Lammschulter 2 EL Olivenöl

#### Für die Gewürzmischung

10 g Ingwer

2 Knoblauchzehen

1 EL Kreuzkümmel

1 EL Paprika edelsüßer

1 EL Zimt

1 EL Kurkuma

1 TL Salz

1 EL schwarzer Pfeffer

2 EL Harissapaste

4 EL Ahornsirup aus Kanada

175 g Paniermehl

frischer Koriander

#### Zubereitung

Für die Gewürzmischung Ingwer und Knoblauch schälen und reiben bzw. zerdrücken. Beides mit den restlichen Gewürzen und der Harissapaste mischen. Eine Auflaufform mit Öl fetten, Lammschulter hineinlegen und mit der Gewürzpaste bestreichen. Form mit Alufolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag die Form mit der Folie in den Ofen stellen und bei (Ober-Unterhitze: 160 °C/ Umluft: 140 °C) dreieinhalb bis vier Stunden garen. Dabei die Folie nicht öffnen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, weiter abgedeckt lassen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Zehn Minuten ruhen lassen.

Lamm und Kichererbsen zusammen servieren. Nach Belieben mit frischen Korianderblättchen bestreuen.

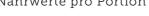
Dazu passt Kräuterjoghurt (Vollmilch-Joghurt mit gemischten gehackten Kräutern verrühren und mit Salz, Zitronensaft und etwas Ahornsirup abschmecken).

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 910 kcal/3820 kJ, Eiweiß: 70 g,

## Empfehlung

Ahornsirup AMBER rich taste wegen seines mild-aromatischen Geschmacks.



Fett: 35g, Kohlenhydrate: 69g





#### Zutaten für die Kichererbsen

2 rote Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 Dosen Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)

2 Dosen (à 400 g) gehackte Tomaten

2 EL Ras el Hanut

(orientalische Gewürzmischung)

1 Bund Koriander

600 ml Geflügelfond

Salz und Pfeffer

#### Zubereitung der Kichererbsen

Nach knapp drei Stunden Garzeit des Fleischs die Kichererbsen zubereiten. Hierfür Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer ofenfesten Kasserolle erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. fünf Minuten glasig dünsten. Kichererbsen abgießen, abspülen und zusammen mit Tomaten und Ras el Hanut in die Kasserolle geben. Koriander waschen, trockenschütteln, hacken und zusammen mit Geflügelfond in die Kichererbsen-Tomatenmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kasserolle mit einem Deckel verschließen und auf kleiner Flamme warmhalten.

90 91



# Jakobsmuscheln mit zweierlei Blumenkohl und Ahornsirup



Vorbereitung **45 Min.** 



Zubereitung **45 Min.** 



ortionen

Surf'n Turf: Hier ergänzen sich frische Jakobsmuscheln und würziger Speck. Blumenkohl und Ahornsirup sorgen für Harmonie auf dem Teller.

#### Zutaten

1 großer Blumenkohl

450 ml Vollmilch

5 EL Ahornsirup aus Kanada

30 g Sultaninen

12 Scheiben Pancetta (italienischer Speck)

20 g Butter

18 Jakobsmuscheln, küchenfertig, ohne Schale

#### Für die Gewürzmischung

2 EL Olivenöl

2 EL Ahornsirup aus Kanada je 1 TL Kreuzkümmel, Kurkuma und gemahlener Koriander

#### Zubereitung

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Die Hälfte der Röschen mit Milch und drei Esslöffeln Ahornsirup in einen Topf geben und bei schwacher Hitze weichkochen. Blumenkohl abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Die gekochten Blumenkohlröschen in einen Mixer geben und cremig pürieren, dabei ca. 100 ml vom Kochsud dazu gießen.

Die Zutaten für die Gewürzmischung mit den restlichen rohen Blumenkohlröschen in einer Schüssel gut vermischen. Röschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten backen. Nach zehn Minuten die Sultaninen mit auf das Blech geben.

Pancetta auf ein zweites Backblech legen und mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln. Die letzten fünf Minuten mit in den Backofen schieben und knusprig backen, anschließend evtl. etwas kleiner schneiden.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne schmelzen und die Jakobsmuscheln darin von jeder Seite eineinhalb Minuten goldbraun braten. Alles zusammen anrichten.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 240 kcal/1000 kJ, Eiweiß: 14g,

Fett: 14g, Kohlenhydrate: 11g

#### Empfehlung



# Roastbeef mit Ahorn-Kichererbsenpüree



Vorbereitung **45 Min.** 



Zubereitung **1 Std. + 10 Min.** 



Portionen

Roastbeef passt perfekt zu Ahornsirup. Denn so wird die Maillard-Reaktion im Ofen unterstützt. Einfache Zubereitung, nachhaltiger Genuss.

#### Zutaten

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 EL Ahornsirup aus Kanada

1 EL Salz

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Paprika edelsüß

2 kg Roastbeef

#### Für das Kichererbsenpüree

2 Dosen Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)

Salz

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

¼ TL Paprika edelsüß

1 EL Ahornsirup aus Kanada

Pfeffer

1 Zweig Thymian

#### Zubereitung

Knoblauch schälen und zerdrücken, mit Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Gewürzen zu einer Paste verrühren.

Roastbeef in eine Auflaufform legen und rundum mit der Paste einstreichen. Im vorgeheizten Ofen (Ober-Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C) 55 Minuten braten. Ein 2-Kilo-Stück beispielsweise ist jetzt medium gebraten. Aus dem Ofen nehmen und mit Folie abgedeckt noch zehn Minuten ruhen lassen. (Je nach Belieben Fleisch länger oder kürzer im Ofen lassen.)

Für das Püree Kichererbsen abgießen, abspülen, in kochendes Salzwasser geben und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Dann abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, dann mit Paprika und Ahornsirup verrühren. Zwiebel und Kichererbsen in einem Mixer pürieren, dabei nach und nach so viel (ca. 100 ml) Kochwasser zugießen, bis das Püree cremig ist.

Püree mit Pfeffer und Thymianblättchen bestreuen und zum Roastbeef servieren.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 480 kcal/2010 kJ, Eiweiß: 61g,

Fett: 18g, Kohlenhydrate: 16g

#### Empfehlung







# Schweineschnitzel mit Ahorn-Ananas



Vorbereitung **45 Min.** 



Zubereitung **1 Std. + 10 Min.** 



Portionen

Ahorn-Ananas. Perfekt zu kurzgebratenen Schweineschnitzeln. Ein Fest, nicht nur zu Kindergeburtstagen.

#### Zutaten

1 Dose (230 g) Ananasringe

1 rote Chilischote

15 g Ingwer

1 Knoblauchzehe

5 EL Ahornsirup aus Kanada

#### Für das Fleisch

100 g Mehl

½ TL Kurkuma

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

2 Eier (Gew.-Kl. M)

50 g Paniermehl

4 Schweineschnitzel (à 150 g)

3 EL Öl zum Frittieren

(z.B. Sonnenblumenöl)

#### Für die Kartoffeln

500 g Kartoffeln

2 EL Rapsöl

2 TL schwarze Sesamsamen



#### Zubereitung

Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen. Für den Ananas-Gewürzsud: Ahornsirup und Ananassaft zusammen mit in Ringen geschnittener Chili, geriebenem Ingwer und zerdrücktem Knoblauch in einer Kasserolle auf die Hälfte einkochen, dann abkühlen lassen.

Für die Schnitzel drei Teller vorbereiten: einen mit Mehl und Gewürzen, einen mit verquirlten Eiern und der Hälfte des abgekühlten Ananas-Ahornsafts und ein dritter mit Paniermehl.

Kartoffeln schälen, vierteln, auf einem Backblech verteilen, mit Öl beträufeln und Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 40 Minuten backen.

Für das Fleisch Öl in einer Pfanne erhitzen, nach dem Panieren in verquirltem Ei, Mehl mit Gewürzen und Paniermehl Schnitzel darin von jeder Seite drei bis vier Minuten braten. Schnitzel in eine Auflaufform legen und zehn Minuten im Backofen zu Ende backen. Restlichen Ananassud erhitzen und Ananasringe darin erwärmen. Alles zusammen servieren.

Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat.

### Nährwerte pro Portion

Energie: 760kcal/3190kJ, Eiweiß: 55g, Fett: 29g, Kohlenhydrate: 65g

## Empfehlung

# Mariniertes Ahorn-Hähnchen mit Porree und Bohnen



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **2 Std.** 



Portionen 6

Ein Festessen für Freunde. Ahornsirup und Parmesan sorgen für den Wohlgeschmack: Absolutes Hähnchen-Umami.

#### Zutaten

6 große Hähnchenteile (Brust und Keule)

4 Stangen Porree (Lauch)

2 EL ÖI

2 Dosen dicke weiße Bohnen (à 240 g Abtropfgewicht)

750 ml Hühnerfond

300 g Babyspinat

200 g Crème fraîche

50 g Parmesankäse

#### Für die Marinade

3 Knoblauchzehen 200 ml (280 g) Ahornsirup aus Kanada

2 EL Worcestershiresauce

8 EL Olivenöl

2 EL körniger Senf

1 EL Sojasauce

Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken, mit den übrigen Zutaten verrühren. Hähnchenteile mehrfach einschneiden. Mit der Marinade bestreichen. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Porree putzen und in Stücke schneiden. Fleisch aus der Marinade heben, leicht abtropfen lassen (Marinade aufheben). Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch auf der Hautseite goldbraun braten. Das Fleisch umdrehen, den Bräter schließen und das Fleisch im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) 10 Minuten braten.

Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit Porree, Geflügelfond und etwas von der Marinade zum Fleisch geben. Backofentemperatur (Ober-Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C) reduzieren und alles 1 Stunde garen.

Spinat putzen. Zusammen mit Crème fraîche in den Bräter geben, untermischen und weitere zehn Minuten im offenen Bräter backen. Zum Schluss mit Parmesan bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

Energie: 900 kcal/ 3780 kJ, Eiweiß: 69g, Fett: 55g, Kohlenhydrate: 27g

#### Empfehlung







# Ahorn-Zwiebeltarte



Vorbereitung **20 Min.** 



Zubereitung **1 Std. + 10 Min.** 



Portionen

# Tarte einmal anders. Ahornsirup mit Zwiebeln und Ziegenkäse. Ein Hochgenuss!

#### Zutaten

600 g Zwiebeln
50 g Butter
100 ml (140 g) Ahornsirup
aus Kanada
2 Rollen (à 100 g) Ziegenkäse
2 Zweige Thymian
275 g Blätterteig
(aus dem Kühlregal)
2 EL Olivenöl

#### Zubereitung

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln einrühren, abdecken und bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Deckel entfernen, Ahornsirup einrühren, offen 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Zwiebeln goldbraun sind.

In der Zwischenzeit Käse in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und kleine Zweige abzupfen.

Blätterteig in vier Stücke schneiden, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und jeweils einen 1 cm hohen Rand formen. Zwiebelmasse in die Blätterteigstücke geben, Käse darüber verteilen, mit Thymian bestreuen und mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 20 -25 Minuten backen.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 680kcal/2850kJ, Eiweiß: 14g, Fett: 44g, Kohlenhydrate: 54g



#### Empfehlung

Ahornsirup GOLDEN delicate taste wegen seines fein-milden Geschmacks.



# Süße Verführung

Desserts, nicht einfach süß, sondern vollmundig. Verfeinern Sie Ihre Desserts mit den dezenten Aromen des Ahornsirups.

102



# Apple-Pie mit Ahornsirup



Vorbereitung **30 Min.** 



Zubereitung **45 Min.** 



Stücke

Gesucht und gefunden: Apple-Pie und Ahornsirup. Ein Sonntagsessen - für Familie, Freunde oder alle, die Lust auf Äpfel haben.

#### Zutaten

5 Äpfel

3 EL Ahornsirup aus Kanada

2 TL Zimt

100 g Sultaninen

abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone

300 g fertiger Teig aus der Kühltheke (für Quiche, Flammkuchen oder Pizza)

1 Ei (Gew.-Kl. M)

Ahornzucker zum Bestreuen Fett für die Form

#### Zubereitung

Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Ahornsirup, Apfelstücke, Zimt, Sultaninen, Zitronenschale und -saft in einer Pfanne nicht zu weich dünsten. Den Teig flach ausrollen und zwei runde Platten in Durchmesser der Quicheform daraus ausschneiden. Die erste Teigplatte in die gefettete Quicheform geben und am Rand etwas hochziehen. Die vorbereitete Apfelmasse hineingeben und die zweite Teigplatte darübergeben. Am Rand der Auflaufform den Teig mit einer Gabel etwas herunterdrücken. Ei verquirlen und über den Teig streichen. Teig mit den Gabelzinken mehrfach einstechen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C) 20-25 Minuten goldbraun backen.

Mit Ahornzucker bestreuen.

Dazu schmeckt Vanilleeis.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 280 kcal/ 1170 kJ, Eiweiß: 4g,

Fett: 10g, Kohlenhydrate: 39g



## Empfehlung

# Pflaumen-Mandelkuchen mit Ahornsirup



Vorbereitung **25 Min.** 



Zubereitung **45 Min.** 



Stücke **16** 

Saftiger Kuchenteig, Obst und Ahornsirup. Eine heilige Allianz. Hier eine Variante mit Pflaumen und Mandeln.

#### Zutaten

250 g weiche Butter

160 g Ahornzucker

325 g gemahlene Mandeln

175 g Mehl

6-8 große Pflaumen

2 Eier (Gew.-Kl. M)

2 TL Zimt

1 TL Backpulver

1 EL Ahornsirup aus Kanada

50 g Mandelblättchen

## Nährwerte pro Portion

Energie: 360kcal/ 1510kJ, Eiweiß: 7g, Fett: 26g, Kohlenhydrate: 21g

#### Zubereitung

Butter, Ahornzucker und 300 g gemahlene Mandeln in einer Schüssel solange vermischen, bis Streusel entstehen. Das geht am besten mit den Händen. Streuselmenge halbieren. Die eine Hälfte mit 150 g Mehl mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Teig flach in ein mit Backpapier ausgelegtes kleines Backblech (ca. 20 x 30 cm) drücken. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten vorbacken, bis der Teig goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen.

In der Zwischenzeit Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und jede Hälfte in drei Spalten schneiden. Eier, das restliche Mehl und restliche Mandeln, Zimt und Backpulver zur zweiten Streuselportion geben und alles verrühren. Den Teig auf den vorgebackenen Teigboden streichen. Pflaumenspalten darauf verteilen. Bei gleicher Temperatur weitere 15-20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Ahornsirup beträufeln und mit Mandelblättchen bestreuen. Weitere fünf bis zehn Minuten bei gleicher Temperatur zu Ende backen.

Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Dazu schmeckt Vanilleeis oder geschlagene Sahne.



## Empfehlung

Ahornsirup GOLDEN delicate taste wegen seines fein-milden Geschmacks.





# Pancakes mit Ahornsirup



Vorbereitung 40 Min.



Zubereitung 40 Min.



Portionen

Pancakes: Der Klassiker mit Ahornsirup. Hier in einer veganen Variante. Geschmacklicher Volltreffer.

#### Zutaten

4 EL Rapsöl

300 ml Haferdrink 500 g Kichererbsenmehl 1 EL Backpulver 3 EL Ahornsirup aus Kanada

Frische Beeren nach Belieben Ahornsirup zum Beträufeln

## Zubereitung

Den Haferdrink in eine Schüssel geben und nach und nach Mehl, Backpulver und Ahornsirup einrühren. Alles zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Handtellergroße Pancakes backen. Dafür drei bis vier Esslöffel Teig in die Pfanne geben und die Pancakes bei mittlerer Hitze solange backen, bis die Ränder braun werden und die Pancakes sich leicht vom Pfannenboden lösen. Dann wenden und eine weitere Minute backen. Restlichen Teig ebenso backen.

Nach Belieben Pancakes übereinander stapeln, mit Ahornsirup begießen und mit Beeren dekorieren.



## Nährwerte pro Portion

Energie: 300kcal/1260kJ, Eiweiß: 13g,

Fett: 6g, Kohlenhydrate: 47g



## Empfehlung

Ahornsirup GOLDEN delicate taste wegen seines fein-milden Geschmacks.

# Avocado-Schoko-Tarte mit Ahornsirup



Vorbereitung 45 Min.



Zubereitung 45 Min.



Stücke 12

Diese vegane Schokoladentarte punktet mit Avocado, Datteln und Goji-Beeren. Eine kühle Erfrischung, ganz ohne Backzeit.

#### Zutaten

175 g gemahlene Haselnüsse

1 EL Kokosöl

5 EL Ahornsirup aus Kanada

1 Prise Salz

135 g getrocknete Datteln

4 reife Avocados

100 g Kakaopulver

50 g getrocknete Goji-Beeren

Himbeeren, gehackte Haselnüsse und essbare Blüten für die Deko

#### Zubereitung

Haselnüsse mit Kokosöl, drei Esslöffel Ahornsirup und Salz glatt vermengen. Masse auf dem Boden einer Springform verteilen und festdrücken. Über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Datteln entkernen, Avocados halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen. Datteln und Avocadofruchtfleisch zusammen mit restlichem Ahornsirup in einen Mixer geben und zu einem feinen Püree mixen. Umfüllen, Kakaopulver und Goji-Beeren zufügen und alles sorgfältig verrühren. Masse vorsichtig auf dem Nussboden verstreichen. Wieder in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen. Mit frischen Himbeeren, gehackten Nüssen und Blüten dekorieren. Eventuell noch leicht mit Kakaopulver bestäuben.



## Nährwerte pro Portion

Energie: 270 kcal / 1130 kJ, Eiweiß: 6 g,

Fett: 18g, Kohlenhydrate: 17g



## Empfehlung





# Orangenkuchen mit Ahornsirup



Vorbereitung 20 Min.



Zubereitung 1 Std. + 10 Min.



Stücke 12

Die ätherischen Öle der Orangenschale vermählen sich mit dem Geschmack des Ahornsirups. Genuss auf leichte Art.

#### Zutaten

150 g weiche Butter

200 g Ahornzucker

3 Eier (Gew.-Kl. M)

2 EL Ahornsirup aus Kanada

2 TL Backpulver

150 g Mehl

abgeriebene Schale von

4 Bio-Orangen

1 Prise Salz

Fett für die Form

#### Für den Guss

150 g Puderzucker

1 EL Ahornsirup aus Kanada

#### Außerdem

essbare Blüten (z.B. Hornveilchen) und Orangenschale für die Deko

## Zubereitung

Butter und Ahornzucker cremig rühren. Zuerst die Eier einzeln, dann den Ahornsirup unterrühren. Anschließend das mit Backpulver gemischte Mehl, Orangenschale und Salz unterrühren. Teig in eine gut gefettete Napfkuchenform füllen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 50 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen heben, nach fünf Minuten auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

Für den Guss Puderzucker und Ahornsirup glatt verrühren und im dünnen Strahl über den Kuchen gießen. Nach belieben mit essbaren Blüten dekorieren.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 290kcal/1210kJ, Eiweiß: 3g, Fett: 12g, Kohlenhydrate: 41g



#### Empfehlung

Ahornsirup GOLDEN delicate taste wegen seines fein-milden Geschmacks.

# Beeren-Pavlova mit Ahornsirup



Vorbereitung **40 Min.** 



Zubereitung **1 Std.+ 20 Min.** 



Stücke **10** 

Wer hat es erfunden? Australien und Neuseeland streiten sich um die Urheberschaft. Eine Auszeichnung für dieses außergewöhnliche Dessert.

#### Zutaten

4 Eiweiß

250 g Ahornzucker

1 TL Weißweinessig

1 TL Speisestärke

1 TL Vanille-Extrakt

500 g Erdbeeren

300 g Brombeeren

300 g Blaubeeren

300 g Aprikosen

1 kg Schlagsahne

90 ml (120 g) Ahornsirup aus Kanada

## Nährwerte pro Portion

Energie: 500 kcal/2100 kJ, Eiweiß: 5g, Fett: 32g, Kohlenhydrate: 46g

### Zubereitung

Drei Backbleche mit Backpapier auslegen und auf jedes einen Kreis zeichnen, der etwas kleiner als Ihre Tortenplatte (ca. 22 cm  $\emptyset$ ) sein sollte.

Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen. Ahornzucker nach und nach einrieseln lassen, dabei weiterschlagen. Zum Schluss Essig, Speisestärke und Vanille-Extrakt unterrühren. Eischnee in die Kreise streichen, dabei sollten die Ränder etwas höher als die Mitte sein. Bleche alle zusammen in den vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 150 °C/ Umluft: 130 °C) schieben und mindestens eine Stunde backen. Im abgeschalteten Herd bei leicht geöffneter Backofentür abkühlen lassen. Wenn Sie die Baisers nicht gleichzeitig backen können, bereiten Sie den Eischnee portionsweise zu.

Beeren waschen und putzen bzw. verlesen. Aprikosen waschen, Fruchtfleisch in Spalten vom Kern lösen. Schlagsahne steifschlagen, Ahornsirup nach und nach unterrühren. Sahne auf den Baisers verstreichen und mit den Früchten belegen. Baisers aufeinanderlegen. Nach Belieben mit zusätzlichem Ahornsirup beträufeln.

**Tipp:** Sie können auch gut das Rezept halbieren und nur einen etwas größeren Boden backen und diesen mit Früchten und Sahne belegen.

#### Empfehlung

Ahornsirup GOLDEN delicate taste wegen seines fein-milden Geschmacks.







# Feigen-Mandel-Tarte mit Ahornsirup



Vorbereitung **20 Min**.



Zubereitung **1 Std. + 5 Min.** 



Stücke

Eine Tarte mit mediterranen Akzenten. Zitrone, Orange und Feigen treffen sich zu einer aromatischen Verführung.

#### Zutaten

125 g weiche Butter

150 g Ahornzucker

1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 EL abgeriebene Bio-Orangenschale

3 Eier (Gew.-Kl. M)

½ TL Backpulver

75 g Mehl

175 g gemahlene Mandeln

1 TL Vanille-Extrakt

75 g Mandelblättchen

4 EL Ahornsirup aus Kanada

4 frische Feigen

Fett für die Form

#### Zubereitung

Butter, Ahornzucker und Zitrusschalen cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Dann das mit Backpulver gemischte Mehl, gemahlene Mandeln und Vanille-Extrakt unterrühren. Zum Schluss Mandelblättchen und zwei Esslöffel Ahornsirup unter den Teig ziehen.

Teig in eine gefettete Tarteform (Durchmesser ca. 26 cm) streichen. Feigen waschen, trockentupfen, vierteln und in den Teig drücken. Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten backen. Tarte aus dem Ofen nehmen und die Feigen mit restlichem Ahornsirup bestreichen.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 330kcal/1380kJ, Eiweiß: 8g,

Fett: 21g, Kohlenhydrate: 24g



## Empfehlung

# Ahorn-Buttercremetorte mit Kaffee und Walnuss



Vorbereitung **45 Min.** 



Zubereitung **1 Std. + 10 Min.** 



Stücke 12

Walnusskerne, Kaffeepulver und Ahornsirup vereinen sich zu einer Cremetorte der Extraklasse. Da möchte man gerne noch ein Stück.

#### Zutaten

75 g Walnusskerne

5 TL kräftiges Instant-Kaffeepulver

2 EL Ahornsirup aus Kanada

150 ml Buttermilch

175 g Butter

150 g Ahornzucker

3 Eier (Gew.-Kl. L)

2 TL Backpulver

½ TL Natron

200 g Mehl

50 g Speisestärke

Fett für die Form

#### Für Füllung und Deko

300 g weiche Butter

275 a Ahornzucker

4 EL Instant-Kaffeepulver

25 g Walnusskerne

#### Zubereitung

Walnüsse hacken. Kaffeepulver in Ahornsirup auflösen. Buttermilch unterrühren. In einer zweiten Schüssel Butter, Zucker und Eier cremig verrühren. Dann das mit Backpulver und Natron gemischte Mehl und die Speisestärke unterrühren. Zum Schluss Kaffee-Buttermilch und die gehackten Walnüsse unterheben. Teig in zwei gefettete Springformen (Ø 20 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C/ 25 Minuten vorbacken, Hitze auf (Ober-Unterhitze: 160 °C/ Umluft: 140 °C) reduzieren und weitere zehn Minuten backen. Formen aus dem Ofen nehmen, nach zwei Minuten auf zwei Kuchengitter stürzen.

Für die Füllung Butter, Zucker und Kaffeepulver solange verrühren, bis sich der Kaffee aufgelöst hat. Buttercreme auf die beiden ausgekühlten Kuchenböden streichen und diese übereinandersetzen. Nüsse grob hacken und den Kuchen damit garnieren.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 610 kcal/2560 kJ, Eiweiß: 6g,

Fett: 40 g, Kohlenhydrate: 51 g



Ahornsirup GOLDEN delicate taste wegen seines fein-milden Geschmacks.







# Ahorn-Eiskaffee



Vorbereitung **5 Min.** 



Zubereitung **5 Min.** 



ortion

# Ahornsirup und Mandellikör verleihen diesem raffinierten Eiskaffee seine spezielle Note.

#### Zutaten

1 kleine Tasse abgekühlter Espresso

1 EL Ahornsirup aus Kanada

2 TL Mandellikör

2 Kugeln Vanilleeis

1 EL Mandelblättchen

## Zubereitung

Espresso, Ahornsirup und Mandellikör verrühren.

Eiskugeln in ein Longdrink-Glas füllen. Ahorn-Espresso-Mischung darüber gießen.

Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

Energie: 200 kcal/840 kJ, Eiweiß: 2g,

Fett: 9g, Kohlenhydrate: 22g



## Empfehlung

# Ahorn-Trifle mit Sommerfrüchten



Vorbereitung **30 Min.** 



Zubereitung **30 Min.** 



Portionen

Trifle geht immer. Nach einem Essen als Dessert oder einfach zum Kaffee. Hier eine sommerliche Variante, die mit Beerenvariationen punktet.

#### Zutaten

200 g Erdbeeren

12 Löffelbiskuits

2 Päckchen Tortenguss fix mit Erdbeergeschmack

3 EL Ahornsirup aus Kanada

125 g Blaubeeren

125 g Himbeeren

100 g Brombeeren

300 g fertiger Vanillepudding

125 g Schlagsahne

### Zubereitung

100 g Erdbeeren putzen. Löffelbiskuits in Stücke brechen und den Boden einer Glasschüssel mit geraden Wänden (ideal ist eine Trifleform) damit auslegen. Die geputzten Erdbeeren darüber verteilen.

Ein Päckchen Tortenguss mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und auflösen. Ahornsirup einrühren und über die Erdbeeren gießen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Restliche Beeren putzen. Zuerst den Pudding, dann je zwei Drittel der Blau- und Himbeeren darüber verteilen. Das zweite Päckchen Tortenguss mit kochendem Wasser zubereiten und über die Beeren verteilen. Fest werden lassen. Sahne steif schlagen und über die feste Geleeschicht streichen. Mit den restlichen Beeren verzieren.

#### Nährwerte pro Portion

Energie: 400 kcal/1840 kJ, Eiweiß: 6g,

Fett: 14g, Kohlenhydrate: 64g

#### Empfehlung





# Rezeptverzeichnis

AUFGEWECKT DURCH AHORNSIRUP		GENIALES FÜR GÄSTE	
Ahorn-Bananenbrot	16	Gebratene Makrelen mit Ahornglasur	82
Vanille-French Toast mit Banane und Ahornsirup	18	Spareribs mit würziger Ahornglasur	84
Ahorn-Rösti	20	Rindergulasch mit Steckrüben und Ahornsirup	86
Power-Riegel mit Ahornsirup	22	Garnelencurry in Kokos-Ahorn-Sauce	88
Ahorn-Zimt-Schnecken	24	Lammschulter marokkanische Art mit Ahornsirup	90
Overnight Oats mit Ahornsirup	26	Jakobsmuscheln mit zweierlei Blumenkohl	92
Cookies mit Ahornsirup	28	und Ahornsirup	
Ahorn-Blaubeer-Muffins	30	Roastbeef mit Ahorn-Kichererbsenpüree	94
Shakshuka mit Ahornsirup	32	Schweineschnitzel mit Ahorn-Ananas	96
Gebeizter Kräuter-Lachs mit Ahornsirup	34	Mariniertes Ahorn-Hähnchen mit Porree und Bohnen Ahorn-Zwiebeltarte	98 100
GRANDIOSES IM HANDUMDREHEN		SÜSSE VERFÜHRUNG	
Kartoffelsalat mit Ahorndressing	38	Apple-Pie mit Ahornsirup	104
Melonen-Feta-Salat mit Ahorndressing	40	Pflaumen-Mandelkuchen mit Ahornsirup	106
Salat Niçoise mit frischem Thunfisch und Ahornsirup	42	Pancakes mit Ahornsirup	108
Tomaten-Quiche mit Ahornsirup	44	Avocado-Schoko-Tarte mit Ahornsirup	110
Linsen-Kokos-Dal mit Ahornsirup	46	Orangenkuchen mit Ahornsirup	112
Tempura-Fisch-Tacos mit Ahorn-Mais-Relish	48	Beeren-Pavlova mit Ahornsirup	114
Warmer Nudelsalat mit Hähnchen	50	Feigen-Mandel-Tarte mit Ahornsirup	116
und Ahorndressing		Ahorn-Buttercremetorte mit Kaffee und Walnuss	118
Orangen-Bulgur-Salat mit Ahornsirup	52	Ahorn-Eiskaffee	120
Aubergine mit Halloumi und Ahorn-Kräutercroûtons	54	Ahorn-Trifle mit Sommerfrüchten	122
Waldorfsalat mit Chorizo und Ahorndressing	56		
EIN TOPF SOULFOOD			
Makkaroni-Käse-Auflauf mit Ahornsirup	60		
Pilze nach Burgunderart mit Ahornsirup	62		
Kürbis-Maronen-Suppe mit Ahornsirup	64		
Marinierter Ahorn-Lachs	66		
Ofengemüse aus Kürbis und Pastinaken mit Ahornsirup	68		
Sommerlicher Gemüse-Pilaf mt Ahornsirup	70		
Scharfer Auberginen-Ahorn-Eintopf	72		
Baked Beans mit Speck und Ahornsirup	74		
Blumenkohl und Tofu mit Ahorn-Mandelsauce	76		
Kartoffel-Gemüse-Küchlein mit Ahornsirup	78		

