



*WILLKOMMEN IN DER  
WUNDERBAREN WELT  
DES AHORNSIRUPS*

**AHORNSIRUP AUS  
KANADA**

**100% Kanada, 100% Natur**



## ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT

In Kanada gehört Ahornsirup traditionell auf den Frühstückstisch. Nicht nur die Kinder lieben den aromatischen Sirup auf Pancakes oder Frühstückswaffeln. Auch bei uns findet man das „flüssige Gold“ immer häufiger in den Küchen. Denn Ahornsirup ist ein reines Naturprodukt und ein alternatives Süßungsmittel. Aber nicht nur das: Ahornsirup ist ideal, um fast alle Speisen zu verfeinern. Wie Salz und Pfeffer gebührt ihm daher ein fester Platz in jeder Küche.



### **DIE BASIS DER AHORN-KÜCHE**

Ahornsirup gibt es in verschiedenen Geschmacks- / Qualitätsstufen von golden bis sehr dunkel. Grundsätzlich gilt: Überall da, wo das gewisse Etwas fehlt, führen ein paar Tropfen Ahornsirup zu einem intensiveren Genuss. Runden Sie einfach das fertige Gericht mit einem Schuss Ahornsirup ab, so wie es sich auch für ein gutes Olivenöl empfiehlt.

## KLASSIFIZIERUNG KANADISCHEN AHORNSIRUPS

Farbe und Geschmack von kanadischem Ahornsirup sind vom Erntezeitpunkt abhängig. Zu Beginn des Frühlings ist er eher klar mit einer leichten Süße. Im Laufe der Erntesaison wird er dann dunkler und karamellartiger. Deshalb wird Ahornsirup nach Farbe und Geschmack klassifiziert. So fällt es leichter, die richtige Wahl zu treffen.



**GOLDEN**  
fein-milder  
Geschmack

... wird aus dem Saft hergestellt, der am Anfang der Saison gezapft wird. Mild im Aroma hat der Sirup eine feine Süße und ist das ideale Topping für Joghurt und Eiscreme.



**AMBER**  
mild-aromatischer  
Geschmack

... hat einen klaren, ausgeprägten Geschmack und eine großartige Bernsteinfarbe. Mit ihm lassen sich Vinaigrette und andere Saucen zubereiten.



**DARK**  
fein-herber  
Geschmack

... eignet sich mit seinem intensiven, karamellartigen Aroma zum Kochen und Backen.



**VERY DARK**  
kräftiger  
Geschmack

... wird aus dem Ahornsafte hergestellt, der am Ende der Saison geerntet wird, und eignet sich mit seinem sehr ausgeprägten Geschmack insbesondere zum Kochen und Glasieren von Fleisch.





HERSTELLUNG



## AHORNSIRUP - EIN UNVERFÄLSCHTES NATURPRODUKT

**Reiner Ahornsirup aus Kanada besteht zu 100 % aus dem Saft der Ahornbäume, der lediglich durch Erhitzen eingedickt wird. Durch Erhitzen des Saftes entsteht die eingedickte Flüssigkeit – der Sirup.**

### WIE WIRD AHORNSIRUP GEWONNEN?

Tief in den kanadischen Wäldern ermöglicht ein einzigartiges Frost-Tau-Phänomen das Auffangen des Zuckersafts aus dem Ahornbaum. Im Frühjahr, wenn die Nächte noch kalt sind, 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.

### DER SCHUTZ DER BÄUME HAT OBERSTE PRIORITÄT

Für den Sirup wird ein Teil des Ahornsaftes abgezapft, aber nur so viel, dass der Baum keinen Schaden nimmt. Nur Bäume, die einen Stammdurchmesser von 20 cm haben, dürfen angezapft werden. In der Regel haben sie dann ein Alter von etwa 40 Jahren erreicht. Je älter ein Baum ist, desto mehr Saft produziert er.

### GESTERN UND HEUTE

Früher bohrten die Ahornfarmer in jeden Baum ein Loch, in das sie einen Metallzapfhahn steckten. Den austretenden Saft fingen sie in einem Metalleimer mit Deckel auf. Heute verwenden die meisten ein Netzwerk aus Schläuchen, um die Bäume miteinander zu verbinden. Vakuumpumpen sorgen dafür, dass der Saft direkt in die Zuckerhütten geleitet wird.

### IN DER ZUCKERHÜTTE

Hier wird der Saft in einem sogenannten Verdampfer zu Sirup eingekocht. Die hohen Temperaturen lösen eine Reihe chemischer Reaktionen aus, die zur Dichte, zum Geschmack und zur Farbe des Sirups beitragen. Für einen Liter Ahornsirup werden etwa 40 Liter Saft gebraucht.

### UMWELTASPEKT

Allein im Hauptanbaugebiet Québec gibt es 34 Millionen Zucker-Ahornbäume, die in Produktion sind. Zusammen binden sie die gleiche Menge Kohlendioxid, die 290.000 Autos pro Jahr ausstoßen. Damit speichern sie das Achtfache dessen, was ihre Produktion an Kohlendioxidausstoß verursacht.



## WIE VERWENDE ICH AHORNSIRUP IN DER KÜCHE?

**Ahornsirup kann als alternatives Süßungsmittel in fast allen süßen und herzhaften Gerichten verwendet werden. Seine milde Süßkraft und das natürliche Aroma verleihen vielen Rezepten Geschmacksfülle und Intensität. Außerdem eignet sich Ahornsirup als Zutat in Glasuren, Marinaden oder Grillsaucen für Geflügel, Fleisch, Fisch oder Gemüse.**

### **BACKEN MIT AHORNSIRUP**

Selbst körnige Süßungsmittel lassen sich durch Ahornsirup ersetzen: Tauschen Sie die im Rezept angegebene Menge Süßungsmittel im Verhältnis eins zu eins aus. Gleichzeitig reduzieren Sie die flüssigen Zutaten (Wasser, Milch, Saft) um 60 ml.

### **AHORNSIRUP & SOJASAUCE**

Ideal für Wokgerichte oder als Marinade sind Mischungen aus Sojasoße und Ahornsirup. Wer herausgefunden hat, welches Mischungsverhältnis dem persönlichen Geschmack entspricht, kann sich eine größere Menge auf Vorrat mischen und in eine Flasche abfüllen.

### **SELBSTGEMACHTER AHORNESSIG**

Das gilt genauso für selbst hergestellten Ahornessig. Dafür ist Apfelessig ein guter Mix-Partner. Ein solcher Ahornessig eignet sich perfekt zum Abrunden und Ablöschen von Gemüse, Soßen und Fisch.

## SÜSSE ALTERNATIVE MIT ZUSATZNUTZEN

Natürliche, süßende Lebensmittel wie Ahornsirup sind im Trend. Mit ihnen lassen sich nicht nur Speisen verfeinern und abrunden. Sie liefern zusätzlich auch noch lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe.

### KALORIEN SPAREN MIT AHORNSIRUP

In 100 g Ahornsirup (= 75 ml) stecken 66 g Zucker. Der schlägt mit 269 kcal zu Buche. Das sind 34 % weniger im Vergleich zu Haushaltszucker. Diese Energieersparnis geht mit einer leicht geringeren Süße einher, wird aber durch den ausgeprägten Geschmack mehr als wettgemacht.

### WAS SONST NOCH IM AHORNSIRUP STECKT:

Ahornsirup ist mehr als ein Energielieferant. Er enthält die natürlichen Bestandteile des Ahornsafte und ist daher reich an Mangan und Riboflavin und eine Quelle für Kupfer. So decken 100 g (75 ml) Ahornsirup den Tagesbedarf an Mangan zu 103 %, an Riboflavin zu 32 % und an Kupfer zu 19 %.



DELIKATE MARINADE  
MIT AHORNSIRUP

RAFFINIERTER  
AHORN-MOCKTAIL

### GUT ZU WISSEN, DASS...

... Ahornsirup aus Kanada fettfrei ist. Der Sirup ist rein natürlich und vegan.

Rezepte auf [www.ahornsirup-kanada.de](http://www.ahornsirup-kanada.de)



# PORRIDGE BOWL MIT FRÜCHTEN UND NÜSSEN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

140 g zarte Haferflocken  
800 ml Vollmilch  
1 EL Ahornzucker  
Prise Salz  
1/3 TL Zimt  
600 g gemischte Beeren  
60 g Walnusskerne  
6 EL Ahornsirup aus Kanada

## ZUBEREITUNG:

**1** Haferflocken und Milch in einem Topf verrühren und bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren aufkochen. Hitze herunterschalten und ca. 3 Minuten weiterrühren bis das Porridge eine cremige Konsistenz hat. Ahornzucker, Salz und Zimt untermischen und das Porridge auf Bowls verteilen.

**2** Beeren waschen, trockentupfen, ggf. in Scheiben schneiden. Früchte auf dem Porridge verteilen. Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Mit Ahornsirup übergießen, einmal aufkochen lassen. Walnüsse auf dem Porridge verteilen und mit dem warmen Ahornsirup beträufeln.

**TIPP:** Das Porridge lässt sich kreativ mit vielen Zutaten variieren: mit Apfelmus, Roter Grütze, Obstsalat, Bananen und z. B. Kokos-Chips.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten



**Nährwerte pro Portion:**

ENERGIE:  
500 kcal/  
2100 kJ

EIWEISS:  
15 g

FETT:  
21 g

KOHLLENHYDRATE:  
57 g

**Nährwerte pro Portion:**

ENERGIE:  
910 kcal/  
3820 kJ

EIWEISS:  
32 g

FETT:  
49 g

KOHLLENHYDRATE:  
80 g



# AHORNSIRUP BROTAUFSTRICH MIT SALZ-NÜSSEN

## ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 300 ML:

200 g gesalzene Erdnüsse  
125 ml (175 g) Ahornsirup aus Kanada  
2 Bananen (Fruchtfleisch ca. 300 g)  
Saft von 1/2 Zitrone

## ZUBEREITUNG:

**1** Erdnüsse in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Mit Ahornsirup übergießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Minuten karamellisieren lassen.

**2** Die Nussmischung in einen hohen Becher füllen, geschälte, in Scheiben geschnittene Bananen und Zitronensaft dazugeben und alles fein pürieren. In Gläser umfüllen und kaltstellen.

**TIPP:** Der Aufstrich passt zu Toast, Brötchen, Bagels, Croissants zum Frühstück aber auch zu Waffeln und Pancakes.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

# SALAT MIT GRATINIERTEM ZIEGENKÄSE

## ZUBEREITUNG:

**1** Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl ausstreichen. Ziegenfrischkäsetaler nebeneinander in die Form setzen. Trockenpflaumen fein hacken, mit Ahornflocken und Rosa Pfefferbeeren mischen, auf den Talem verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

**2** Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, vierteln und in Spalten schneiden. Beides im restlichen, heißen Olivenöl anbraten. Ahornessig und Ahornsirup mischen, in die Pfanne gießen und einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann beiseitestellen.

**3** Ziegenfrischkäsetaler im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) 3 Minuten backen.

**4** Salate waschen, putzen, trockenschleudern, mit warmen Apfelspalten mischen und auf Tellern verteilen. Die Ziegenfrischkäsetaler darauf anrichten und mit Kürbiskernen bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

6 EL Olivenöl	4 EL Ahornessig, ersatzweise Apfelessig
8 kleine Ziegenfrischkäsetaler, à ca. 20 g	4 EL Ahornsirup aus Kanada
4 Trockenpflaumen	Salz, Pfeffer
1 EL Ahornflocken	100 g Feldsalat
1 TL rosa Pfefferbeeren	1/2 Radicchio, 100 g
2 feste, säuerliche Äpfel z. B. Elstar, Braeburn	2 Römersalatherzen, ca. 250 g
2 rote Zwiebeln	2 EL Kürbiskerne

Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLLENHYDRATE:
	440 kcal/ 1840 kJ	12 g	27 g	34 g



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

30 g frischer Ingwer	500 g frisches Fasssauerkraut (unpasteurisiert)
1 rote Chilischote	Salz
2 Knoblauchzehen	2 EL Mandelstifte
1 EL Olivenöl	2 EL Röstzwiebeln
125 ml Sojasauce	
125 ml (175 g) Ahornsirup aus Kanada	
3 EL Sesamöl	
250 g Reismudeln	

Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLLENHYDRATE:
	540 kcal/ 2260 kJ	8 g	20 g	78 g

# KIMCHI-SAUERKRAUT MIT REISNUDELN

## ZUBEREITUNG:

**1** Ingwer schälen und klein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Alles in einer großen Pfanne im Olivenöl anschwitzen. Sojasauce, Ahornsirup, 100 ml Wasser und Sesamöl angießen, Sauerkraut untermischen und alles bei kleiner Hitze erwärmen.

**2** Reismudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Abgießen, gut abtropfen lassen und unter das Kimchi-Sauerkraut mischen.

**3** Mandelstifte in einer trockenen Pfanne rösten, mit Röstzwiebeln mischen und über das Sauerkraut streuen. Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

**TIPP:** Ergänzen kann man knusprig gebratenes Hühnerbrustfilet oder scharf angebratene Garnelen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten



# AHORN- MÖHREN MIT FETAKÄSE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

800 g Möhren  
1 TL zerstoßener, bunter Pfeffer  
Salz  
1 TL Schwarzkümmel  
125 ml Ahornsirup aus Kanada  
2 EL Olivenöl  
2 rote Peperoni  
400 g Fetakäse  
1/2 Bund glatte Petersilie  
Saft 1 Bio-Zitrone

## ZUBEREITUNG:

**1** Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Möhren schälen und längs halbieren. In einer großen Schüssel mit buntem Pfeffer, Salz, Schwarzkümmel, Ahornsirup und Olivenöl mischen.

**2** Peperoni entkernen, in Ringe schneiden und zu den Möhren geben. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und 15-20 Minuten im Backofen backen. Noch warm die Möhren mit zerbröckeltem Fetakäse und gezupfter Petersilie bestreuen. Mit Zitronensaft beträufeln.

**TIPP:** Möhren kann man auch mit Pastinaken und Petersilienwurzeln kombinieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten



**Nähr-  
werte  
pro  
Portion:**

**ENERGIE:**  
450 kcal/  
1890 kJ

**EIWEISS:**  
17 g

**FETT:**  
26 g

**KOHLN-  
HYDRATE:**  
34 g



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Jasmin- oder Basmati-Reis	1 EL Sesamsaat
Salz	6 EL Ahornsirup aus Kanada
500 g Brokkoli	3 EL Sojasauce
500 g Tofu, natur oder geräuchert	100 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
4 EL Olivenöl	2 EL Reisessig, ersatzweise Apfelessig Pfeffer

**Nähr-  
werte  
pro  
Portion:**

**ENERGIE:**  
670 kcal/  
2180 kJ

**EIWEISS:**  
37 g

**FETT:**  
24 g

**KOHLN-  
HYDRATE:**  
72 g

# VEGANE BOWL MIT SESAM- BROKKOLI-TOFU

## ZUBEREITUNG:

**1** Reis mit 375 ml Wasser und einer Prise Salz in einen Kochtopf geben. Aufkochen lassen, auf mittlere Hitze stellen und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Brokkoli in kochendem Salzwasser kurz bissfest garen.

**2** Tofu in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden, in 2 EL heißem Olivenöl braten. Sesamsaat und Brokkoliröschen untermischen und kurz mitbraten. 5 EL Ahornsirup mit 75 ml Wasser und Sojasauce mischen, über den Tofumix gießen, aufkochen und kurz einkochen lassen.

**3** Reis mit 2 EL Olivenöl, 2 EL Reisessig und 1 EL Ahornsirup vermengen. Auf vorgewärmte Bowls verteilen, Tofu-Brokkoli Mix in die Mitte setzen und mit gehackten Erdnüssen bestreuen.

**TIPP:** Anstelle von Brokkoli kann man auch Zucchini, Champignons oder Zuckerschoten verwenden.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

# VEGETARISCHER BURGER

## ZUBEREITUNG:

**1** In 1 EL heißem Olivenöl die Zwiebelringe glasig anschwitzen, Sojasauce und Ahornsirup zugießen und Sauce dicklich einkochen. Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2** Tomaten und Avocado mit Kräutern mischen. Salat waschen und trocknen. Fetakäse in 4 Portionen aufteilen und auf ein Backblech legen, 5 Minuten backen. Brioche 3 Minuten mitbacken.

**3** Anschließend Innenseiten der Buns mit etwas BBQ Sauce bestreichen. Unterseite mit Salat, Feta und Ahornzwiebeln belegen, Bun-Deckel aufsetzen, servieren.

**TIPP:** Anstelle von Fetakäse kann man auch Hallumi Grillkäse oder Räuchertofu verarbeiten.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Gemüsezwiebeln in Ringen	4 Salatblätter, z.B. Lollo bionda, Pflücksalat
1 EL Olivenöl	400 g Fetakäse
2 EL Sojasauce	4 Brioche Buns
125 ml Ahornsirup aus Kanada	4 EL BBQ Sauce
2 Tomaten in Würfel	Salz, Pfeffer
1/2 Avocado in Würfel	
1 TL gehackte Kräuter z. B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch	Blech mit Backpapier

Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLLENHYDRATE:
	650 kcal/ 2730 kJ	24 g	34 g	59 g



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g kurze Nudeln z.B. Penne, Röhrennudeln, Makkaroni	3 EL Olivenöl
Salz	125 ml (175 g) Ahornsirup
je 500 g rote und gelbe Kirschtomaten	3 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe	grober Pfeffer aus der Mühle
1 Zwiebel	125 g Mozzarella
	4 Stiele Basilikum

Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLLENHYDRATE:
	550 kcal/ 2310 kJ	16 g	16 g	80 g

# SCHNELLE PASTA MIT AHORNSIRUP-TOMATEN-SUGO

## ZUBEREITUNG:

**1** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch und Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und im heißen Olivenöl glasig anschwitzen. Tomaten untermischen und 3-4 Minuten bei hoher Hitze unter Rühren garen. Hitze herunterschalten, Ahornsirup und Zitronensaft untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Nudeln abgießen und unter den Tomaten Sugo mischen. Auf Teller verteilen. Mozzarella klein würfeln und darüber streuen. Mit Basilikumblättern bestreuen.

**TIPP:** Erst Hackfleisch krümelig anbraten, dann Knoblauch, Zwiebel und Tomaten zufügen.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

# GLASIERTE OFENHÄHNCHEN

## ZUBEREITUNG:

**1** Hähnchenunterschenkel in einer Schüssel mit Teriyaki Sauce, Ahornsirup, Ahornflocken und Olivenöl gründlich vermischen und 20 Minuten marinieren lassen.

**2** Zwiebeln schälen und vierteln. Paprikaschoten waschen, putzen und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Die marinierten Hähnchenunterschenkel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) 25 Minuten backen. Dabei immer wieder mit etwas Marinade übergießen.

**3** Zwiebeln, Knoblauchzehen (ungeschält) und Paprikastreifen zugeben, mit restlicher Marinade übergießen und weitere 20 Minuten garen. Dabei immer wieder mit etwas Marinade übergießen, evtl. in der Marinade wenden.

**TIPP:** Zusätzlich mit frischem Rosmarin würzen. Dazu passt knuspriges Baguette. Man kann auch ein ganzes Hähnchen zerteilt in Brüste, Flügel, Unter- und Oberschenkel verwenden.

**Zubereitungszeit:** 75 Minuten



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

12 Hähnchenunterschenkel („Drumsticks“)	2 EL Olivenöl
125 ml Teriyaki Sauce	4 rote Zwiebeln
150 ml (210 g) Ahornsirup aus Kanada	je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
2 EL Ahornflocken	4 Knoblauchzehen

Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLLENHYDRATE:
	630 kcal/ 2640 kJ	45 g	31 g	40 g



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel	10 g getrocknete Steinpilze
1/2 Bund Suppengrün	1 Lorbeerblatt
1 kg Schmorbraten vom Rind, z.B. falsches Filet, Bug, Semmerolle	80 g Trockenpflaumen
2 EL Olivenöl	2 EL Sojasauce
500 ml helles Bier, z.B. Märzen hell	150 ml (210 g) Ahornsirup aus Kanada
125 ml Fleischfond	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLLENHYDRATE:
	80 kcal/ 2430 kJ	54 g	19 g	42 g

# RINDERSCHMOR- BRATEN MIT TROCKENPFLAUMEN

## ZUBEREITUNG:

**1** Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Fleisch in 1 EL heißem Olivenöl in einem Schmortopf von allen Seiten anbraten. Zwiebel und Suppengrün zum Fleisch geben, kurz mitbraten, dann mit Bier und Fond ablöschen. Steinpilze und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 1,5 Stunden bei kleiner bis mittlere Hitze schmoren lassen.

**2** Fleisch aus dem Fond heben, warmhalten. Lorbeerblatt aus dem Schmorfond entfernen, die Hälfte der Trockenpflaumen in den Fond geben und alles sehr fein pürieren. Mit Sojasauce und 50 ml Ahornsirup abschmecken, die restlichen Trockenpflaumen zugeben und in der Sauce erwärmen.

**3** Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin kurz anbraten und mit dem restlichen Ahornsirup übergießen. Unter Wenden leicht karamellisieren lassen, dann das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce übergießen.

**TIPP:** Dazu passen Gnocchi und z. B. Spitzkohlgemüse oder gestovter Wirsing. Das Fleisch kann man auch ohne Bier nur mit Fleischfond schmoren.

**Zubereitungszeit:** ca. 2 Stunden

# KARAMELLISIERTE ANANAS MIT RICOTTACREME

## ZUBEREITUNG:

**1** Ananas schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, den Strunk ausstechen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Ananas darin nach und nach unter Wenden kurz scharf anbraten. Ahornsirup, Haselnüsse und 2 EL Zitronensaft zugeben und alles 2-3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

**2** Ricotta mit Ahornzucker, restlichem Zitronensaft, Orangensaft und -schale glattrühren. Creme in kleine Dipschalen füllen. Ananas auf Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen und Pistazien bestreuen. Mit frischen Minzblättchen dekorieren.

**TIPP:** Zusätzlich kann man noch 2 EL Amaretto unter die Creme rühren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 frische Ananas, ca. 1 kg (ergibt ca. 500-600 g Fruchtfleisch)	Saft und Schale einer unbehandelten Bio-Orange
1 EL Butterschmalz	4 EL Granatapfelkerne
125 ml Ahornsirup aus Kanada	2 EL Pistazienkerne
50 g gehobelte Haselnüsse	Etwas frische Minze
500 g Ricotta	
2 EL Ahornzucker aus Kanada	
Saft einer Zitrone	

Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLLENHYDRATE:
	580 kcal/ 2430 kJ	15 g	31 g	56 g



# AHORN-WALNUSS-EISCREME

## ZUTATEN FÜR CA. 1 L EIS:

3 Bananen (je reifer, desto besser)  
500 ml Mandelmilch  
4 EL weißes Mandelmus  
100 ml (140 g) und 3 EL Ahornsirup aus Kanada  
1 TL Vanillemark  
1 Prise Salz  
150 g Walnusskerne  
1 Prise Zimt

## ZUBEREITUNG:

**1** Bananen mit Mandelmilch, Mandelmus, 100 ml Ahornsirup, Vanillemark und Salz in einem Mixer fein pürieren. Die Masse in eine kleine Kastenform (ca. 20 cm lang) füllen und ins Gefrierfach stellen, alle 30 Minuten durchrühren.

**2** Walnüsse mit restlichem Ahornsirup und Zimt in eine beschichtete Pfanne geben. Erhitzen, bis der Ahornsirup anfängt zu karamellisieren. Nüsse auf ein Stück Backpapier geben und auskühlen lassen. Dann halb fein, halb grob hacken.

**3** Die fein gehackten Nüsse unter die halbgefrorene Eismasse rühren. Die grob gehackten Nüsse auf das Eis streuen und das Eis nun ganz durchfrieren lassen. Nach Wunsch noch ein paar Esslöffel Ahornsirup über das Eis geben. Vor dem Genießen 15 Minuten antauen lassen, damit das Eis cremig wird!

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten mit Eismaschine. 30 Minuten im Gefrierfach (ohne Wartezeiten)

Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLLENHYDRATE:
	2390 kcal/ 10030 kJ	42 g	144 g	218 g



### **WO KANN ICH KANADISCHEN AHORNSIRUP KAUFEN?**

Reiner kanadischer Ahornsirup ist im Einzelhandel überall verfügbar. Er steht in allen großen Supermärkten in der Backmittelabteilung oder in der Nähe von Konfitüre und Honig. Ebenso führen Discounter und Drogeriemärkte Ahornsirup aus Kanada. Weitere Produkte wie Ahornzucker oder -creme sind im gut sortieren Einzelhandel oder online erhältlich.

### **HERKUNFT & ORGANISATION**

Kanada produziert 80 % der weltweiten Menge an Ahornsirup. Die Provinz Quebec ist mit Abstand der größte Produzent. 1966 wurde der Verband Québec Maple Syrup Producers (QMSP) gegründet, der die Interessen der etwa 7.400 Betriebe in Quebec schützt und fördert. Es ist die Aufgabe des Verbandes, die Qualitätsstandards festzuschreiben und den Absatz der Produkte weltweit zu unterstützen.



Anfragen zu Presseinformationen und Fotos richten Sie bitte telefonisch oder per E-Mail an:

**mk<sup>2</sup> marketing & kommunikation gmbh**  
**Oxfordstraße 24 · D-53111 Bonn**  
**Tel. +49-228-943787-0 · Fax +49-228-943787-7**  
**E-Mail: [info@ahornsirup-kanada.de](mailto:info@ahornsirup-kanada.de)**

Weitere Rezepte und Informationen finden Sie auf [www.ahornsirup-kanada.de](http://www.ahornsirup-kanada.de).

