

Zanderfilet auf Karottenstroh mit Zuckerschoten an einer Aronia-Salbei-Honigsoße mit Aronia-Reis

(Quelle: in Anlehnung an www.aronia-rezepte.com)

Zutaten

| | |
|--------|---|
| 800 g | Zanderfilet |
| 300 g | Karotten |
| 320 g | Aroniabeeren |
| 300 g | Zuckerschoten |
| 80 ml | Weißwein |
| 150 ml | Aronia-Saft |
| 200 g | Basmatireis |
| 200 ml | Sahne |
| 1 | Zitrone |
| 60 g | Honig |
| | Frischer Salbei |
| | Salz, Pfeffer, Zucker, Sonnenblumenöl, Mehl, Butter |

Zubereitung

1. Basmatireis in Salzwasser bissfest kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Karotten in hauchdünne, 3 - 4 cm lange Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit Öl frittieren. Die Karotten auf einem Küchentuch abtropfen lassen und salzen.
3. Für die Soße etwas Butter zergehen lassen, einen Teil der Aroniabeeren und Honig hinzufügen, mit Weißwein und Aronia-Saft ablöschen. Das Ganze köcheln lassen, mit der Sahne aufgießen und je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den frisch geschnittenen Salbei hinzugeben.
4. Den Zander säubern, die Haut einschneiden und beide Seiten in Mehl wenden.
5. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten leicht anbraten. Erst zum Schluss mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Anschließend den Zander auf eine hitzebeständige Platte geben und bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen.
6. Die Zuckerschoten in Butter schwenken, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und eventuell mit etwas Wasser ablöschen. Das Ganze ca. 5 Minuten garen.
7. Den gekochten Basmatireis in etwas Butter mit den restlichen Aroniabeeren schwenken und nach Belieben würzen.



Apfel-Aronia-Chutney

(Quelle: www.chefkoch.de)

Zutaten

| | |
|--------|--------------|
| 200 g | Aroniabeeren |
| 1 kg | Äpfel |
| 250 g | Zwiebeln |
| 250 ml | Apfelessig |
| 1 EL | Senfkörner |
| | Salz |

Zubereitung

1. Äpfel in feine Spalten schneiden.
2. Zwiebeln fein hacken.
3. Apfelspalten mit den Zwiebeln, den Senfkörnern und dem Essig weich dünsten.
4. Aroniabeeren hinzufügen und unter ständigem Rühren so lange kochen, bis der Sud eingedickt ist.
5. Zum Schluss das Ganze mit Salz abschmecken.
6. Das noch heiße Chutney in Gläser füllen und diese fest verschließen.



Aroniabeeren-Sirup

(Quelle: www.chefkoch.de)

Zutaten

1 kg Aroniabeeren
1 kg Zucker
½ l Wasser

Zubereitung

1. Aroniabeeren mit ½ Liter Wasser zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Die Beeren abkühlen lassen und den Zucker unterrühren.
3. Die Fruchtmasse einen Tag kühlstellen und zwischendurch 4 – 5 Mal gut umrühren, damit sich der Zucker auflösen kann.
4. Die Masse durch ein feines Sieb geben.
5. Die übrig gebliebene Flüssigkeit 3 Minuten kochen.
6. Das Sirup heiß in eine Flasche füllen, gut verschließen und kühl lagern.

Tipp

Das Sirup kann je nach Geschmack auch 1:6 verdünnt werden. Die übrig gebliebenen Aroniabeeren sind sehr geschmackvoll und können beispielsweise für Kompott oder Bowle verwendet werden.

