

Tanja Braune

ARONIA

Das heimische Superfood

Was die kleinen
Wildbeeren so
enorm gesund
macht!



PLUS 50 Familienrezepte

Aronia – das heimische Superfood

Wie ich zur Aronia kam ...	6
Aronia – die Heilwirkung von A bis Z	24

Aronia zum Trinken – mit und ohne Alkohol

Aronia-Milchshake	38
Marchfelder Lassi	38
Kokos-Aronia-Smoothie	40
A' Campari Orang'	40
Kosakenkaffee	41
Aroniapunsch für kalte Tage	41
Weihnachtlicher Glühwein ohne Alkohol	42
Wodka-Aronia-Lemon	44
Cosmoronia	44
Sex on the Field	45
Aperonia Spritz	45
Aroniasaft mit Kirschblättern	47
Kirschblatt-Aronia-Saft	47

Aronia als Begleitung: feine Ergänzungen

Eingelegte Schalotten	50
Vinaigrette mit Aronia	50
SoloFino-Senf	52
Grilldip mit Aronia	52

Pikante Aronia: Rezeptideen für den Hauptgang

Poldis Blätterteigschnecken	56
Aronia-Pici	57
Aronianockerln	57
Steaks auf Aronia-Schoko-Sauce	58
Hochlandrind in Aroniasauce	60
Aronia-G'selcht's	61
Ochsenfilets mit Aroniasauce und Gemüsenudeln	62
Fischfilets mit Aronia-Senf-Kruste	63

So wird Süß noch besser: Desserts mit Aronia

Aronia-Minz-Gelee	66
Aronia-Orangen-Gelee mit Thymian	66
Superfood-Fitness-Riegel	68
Aronia-Punschnitten	69
Beerige Aronia-Obers-Creme	70
Aroniabirne mit Vanillesauce	72
Birne in Aronia-Rotwein-Gelee	72
Wiener Torte „Fräulein Aronia“	73
Veganes Aroniaeis	74
Super-ORAC-Aroniaeis	74
Aroniastreifen am Stiel	76
Buttermilchsorbet	76
Aronia-Zwetschken-Datschi	78
Apfel auf Aroniaspiegel	80
Apfelschaumnocken auf Aroniasauce	82
Aronia cotta à la Haindl	83
Aroniatascherln für Überraschungsgäste	84
Schneller Mascarpone-Traum mit Aroniaclecks	86
Apfel-Aronia-Milchreis	89
Aroniamousse mit Schokosplittern	90
Russisches „Bröselchen“ mit Apfel und Aronia	91
Blitzjoghurt	92
Hexenschäum „Marli Buu“	92
Bananenschnitte „SoloFino“	94
Husarenkräpferln	94

