



# Ahornsirup

Wer ein Ahornblatt in der Landesflagge abbildet, muss seine guten Gründe haben. In Kanada ist es längst kein Geheimnis mehr, dass Ahornsirup weit mehr als Pancakes verfeinert. Entdecken auch Sie die Vielseitigkeit des goldenen Saftes!

**Name:** Ahornsirup (Maple Syrup).

**Herkunft:** Ahornsirup wird hauptsächlich im Nordosten Nordamerikas produziert, der grösste Teil stammt aus der kanadischen Provinz Québec. Es handelt sich dabei um ein reines Naturprodukt, nämlich den einreduzierten Saft des Zuckerahorns oder seltener des roten oder schwarzen Ahorns. Zwischen März und April werden für die Bäume unschädliche Einschnitte angebracht, und der aufsteigende Saft wird abgezapft. Dann wird er in so genannten Zuckerhütten eingekocht. Für 1 Liter Ahornsirup benötigt man 40–50 Liter Saft.

**Aussehen und Aroma:** Ahornsirup ist bernsteinfarben bis braun und leicht dickflüssig. Je früher der Saft geerntet wird, desto heller wird der Sirup und desto besser ist seine Qualität. Auch das spezifische Aroma, das an Caramel erinnert, ist dann milder. Die Qualitätsstufe wird durch Buchstaben angegeben (A–D). A ist die beste Qualität, die exportiert wird. In Kanada selber wird ein noch hochwertigerer Ahornsirup mit der Bezeichnung AA verkauft.

**Im Angebot:** Ahornsirup wird in Flaschen und Dosen angeboten. Er ist nur begrenzt haltbar und sollte nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Übliche Verwendung:** für Pancakes und zum Süssen von Müesli.

**Besonderes:** Ahornsirup kann nur geerntet werden, wenn die Temperaturen nachts unter dem Gefrierpunkt liegen und tagsüber leicht über null klettern. Bleibt der Frost einmal für mehr als 36 Stunden aus, gibt der Baum keinen Saft mehr ab und die Ernte ist zu Ende.



## Brie mit Ahornsirup

**150 g reifen Brie** ca. 2 Std. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. **1 dl Ahornsirup** ca. 5 Min. köcheln. **1/4 Teelöffel Aceto balsamico** und **1 Messerspitze Cayennepeffer** darunter rühren. **Brie** in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, Ahornsirup darüber träufeln.

**Pro Person:** 7 g Fett, 9 g Eiweiss, 22 g Kohlenhydrate, 782 kJ (187 kcal)



## Sweet-and-sour-Sauce

ergibt ca. 3 dl

**1 Teelöffel Öl** in einer kleinen Pfanne warm werden lassen. **1 Knoblauchzehe**, gepresst, andämpfen, **1 grüne Peperoni**, geschält, entkernt, fein gehackt, **1/2 Teelöffel frischen Ingwer**, fein gerieben, und **2 Esslöffel Tomatenpüree** begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. **5 Esslöffel Weissweinessig**, **1/2 dl Hühnerbouillon** und **1 dl Ahornsirup** dazugießen, unter Rühren aufkochen. **1 Esslöffel Maisena** mit **1 Esslöffel Sojasauce** anühren, unter Rühren begeben, Hitze reduzieren, Sauce ca. 10 Min. köcheln, mit **Salz** und **Pfeffer**, nach Bedarf, würzen.

**Servieren zu:** Crevetten, Pouletflügeli, Satay-Spiessli, Frühlingsrollen.

**Pro Person:** 2 g Fett, 1 g Eiweiss, 27 g Kohlenhydrate, 550 kJ (132 kcal)

### Ausprobieren

- Wenig Ahornsirup über bitteres gedämpftes Gemüse (z. B. CATALOGNA, Chicorée) träufeln.
- Ahornsirup mit Orangensaft und wenig Chilipulver mischen, Erdbeeren damit marinieren.
- Rübligemüse statt mit wenig Zucker mit Ahornsirup würzen.



## Ahorn-Rahmglace

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Gefrieren: ca. 4 Std.

ergibt ca. 6 dl

**2 dl Milch**, **2 Eigelbe** und **1 Esslöffel Ahornsirup** mit dem Schwingbesen in einer Pfanne verrühren, unter Rühren bei mittlerer Hitze bis vors Kochen bringen. Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiter-rühren. Durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, sofort auskühlen. Zugedeckt ca. 1 Std. gefrieren, mit dem Schwingbesen 1–2-mal gut durchrühren. **4 Esslöffel Ahornsirup** darunter rühren, **1,8 dl Rahm**, steif geschlagen, sorgfältig darunter ziehen. Zugedeckt ca. 3 Std. gefrieren, mit dem Schwingbesen 2–3-mal gut durchrühren. Ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen, Kugeln formen, anrichten, mit wenig Ahornsirup beträufeln.

**Lässt sich vorbereiten:** Glace 1 Monat im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren.

**Pro Person:** 20 g Fett, 4 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 1172 kJ (280 kcal).

