

## Aronia- oder Holunderessig

### ZUTATEN

750 ml Balsamico (hell oder dunkel)  
Ca. 500 g Aronia (oder Holunder) oder ca. 300 ml fertiger Saft  
Ca. 300 g Zucker (nach eigenem Geschmack)  
½ Stange Zimt  
ca. 10 Pfefferkörner ganz  
ein paar Körner Piment (4 – 5)  
1 – 2 Nelken

### ZUBEREITUNG

Die Beeren waschen und abstreifen. Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen lassen, dabei hin und wieder umrühren. Wer aus den Beeren nach der Ernte Saft gemacht hat, der kann auch den für den Essig verwenden. Dafür dann die Gewürze in einen Teebeutel geben und mit Küchengarnt zubinden.

Das Ganze ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen, ggf. die Beeren mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, so dass der ganze Saft austreten kann (dieser Schritt entfällt, wenn ihr Saft verwendet). Der Geschmack wird intensiver, wenn der Essig noch ein paar Stunden ziehen kann.

Das Ganze durch ein feines Sieb passieren, in Flaschen abfüllen.

Verwendung: Passt hervorragend zu Blattsalaten (Feldsalat...), rote Beete. Bei der Zubereitung vom Salatdressing evtl. Zuckermenge reduzieren, da der Essig schon reichlich Zucker enthält.

Info: Aronia soll immer ca. 5 Minuten köcheln, damit die Blausäure abgebaut wird. Ebenso Holunder.

Variante Johannisbeeressig: Wie oben, aber statt der Gewürze nach Belieben 1 Vanilleschote in Stücke geschnitten dazu und 10 Pfefferkörner sowie 1 Stück Zitronenschale. Überhaupt kann hier gut experimentiert werden.

Quelle: Ingrid Lokotsch, BBV Bildungswerk im Bezirk Niederbayern

