

Rezept Juli 2017

Mix it Baby! Sommer-Limonade

Leitungswasser findet ihr zu langweilig – Fertig-Limo möchtet ihr nicht?

Wie wäre es dann mit einer selbstgemachten Limonade? In Anlehnung an eine Rezeptidee aus der Zeitschrift „köstlich vegetarisch“ hier meine Variante eines guten Sirups. Gemixt mit eisgekühltem Mineralwasser ist es DAS Sommergetränk!



Zutaten für ca. 150 ml Sirup (ergibt ca. 1,5 Liter Limonade)

500 ml Leitungswasser

200 g Blütenhonig

2 „Hand voll“ Pfefferminzblätter (ca. 20 g), grob gehackt

10 Salbeiblätter, grob gehackt

1 TL gehackte Rosmarinnadeln, frisch oder getrocknet

1 TL abgeriebene Zitronenschale

Saft von 1 Zitrone

Für eine feine Orangenote: 1-2 Tropfen BIO-Orangenöl zugeben

Zubereitung

Wasser mit Honig, Kräutern und Zitronenschale im offenen Kochtopf aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Zitronensaft zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Ein großes Haarsieb in eine Küchenschüssel hängen und Sieb mit einem Baumwolltuch (z. B. Stoffserviette) auslegen. Die Kräutermischung hineingießen, das Tuch zusammenfalten und die Kräuter kräftig mit Hilfe eines Kochlöffels auspressen.

Den geklärten Sirup wieder in den Topf füllen (jetzt ggf. das Orangenöl zugeben), für ca. 5 Minuten aufkochen und sofort heiß durch einen Trichter in eine saubere Flasche/Schraubglas füllen. Behälter sofort schließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Den Sirup im Kühlschrank aufbewahren. Je nach Geschmack 1 – 2 EL Sirup mit Mineralwasser auffüllen.

