

Getränke aus oder mit Kräutern

Salbei-Minz-Limonade

Für 4 Portionen

Zubereitung

1. Drei **Zitronen** auspressen, den Saft mit 4 EL **Honig** und 500 ml kaltem **Wasser** glatt rühren. Eine unbehandelte **Zitrone** in dünne Scheiben schneiden. Von einem Bund **Salbei** die Blätter abzupfen. 10 Blätter mit ebenso vielen **Minzblättern** fein hacken und mit der Zitronenlimonade verrühren. 1 Std. kalt stellen, dann durch ein Sieb gießen.

Zitronenscheiben und restlichen Salbei auf 4 Gläser verteilen und mit der Limonade auffüllen.

Ingwer-Zitronengras-Limonade

In eine Flasche: 200gr **Zucker**, ein Viertel TL **Trockenhefe**, 60gr geriebener **Ingwer** und die abgeriebene Schale und den Saft von zwei **Limetten**, sowie zwei fein gehackte Stangen **Zitronengras**, 5 fein geschnittene **Kaffir-Limettenblätter** mit 500 ml **Leitungswasser** füllen.

Die Flasche verschließen und max. einen Tag (24 Stunden) auf eine Fensterbank stellen (es bildet sich Kohlendioxid, sollte die Flasche deutlich länger stehen droht die Flasche zu platzen).

Dann die Flasche in den Kühlschrank stellen und gut durchkühlen lassen!!!

Durch ein feines Sieb die Limonade in ein mit Eis gefülltes Glas füllen mit geschnittenen Kaffir-Limettenblättern und Zitronengras (schräg in Scheibchen geschnitten) servieren.

Ingwer-Rosmarin-Tee

60gr **Ingwer**, waschen, und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden/hobeln und zusammen mit vier Zweigen **Rosmarin**, zwei Stängel **Zitronengras** (von trockenen, braunen Blättern befreit) grob geschnitten, sowie einer ausgepressten **Limette** mit zwei EL **Honig** und 1,5 l **Leitungswasser** aufkochen und dann weitere 3 min leicht köcheln lassen. Herd ausstellen und weitere 20 min ziehen lassen. Durch ein Sieb passieren. Bei Erkältung mit 4EL Cognac servieren.....

Zitronenthymian Tee mit Langpfeffer

Ein Liter **Wasser** zum kochen bringen. In einer Kanne ein halbes Bund **Zitronenthymian** und 1 EL **Honig**, sowie 4 Stück **Langpfeffer** und einem EL **Zitronensaft** aufbrühen. Rund sieben Minuten ziehen lassen. Absieben: heiß oder kalt servieren!!

Heiße Minze

Ein leckerer Sirup mit Minze, Ingwer und Chili. Ob mit kaltem Mineralwasser oder als Tee mit heißem Wasser... ; auch in Cocktails oder Longdrinks!

Ein Kilogramm **Zucker** mit einem Liter **Wasser** und einer Prise **Salz** in einem großen Topf zum Kochen bringen und 5 min unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und der Sirup etwas dickflüssig wird.

Dann die **Minzweige** (ca.50gr) waschen, mit Küchentuch trocken tupfen. Zwei **Zitronen** abwaschen und in Scheiben schneiden. Beides zu dem heißen Sirup geben und verrühren. Mit Deckel verschlossen 24 Stunden ziehen lassen!!!

Zwei 1-Liter-Flaschen heiß ausspülen. Ein kleine **Chilischote** entkerne und in Ringe schneiden und auf die Flaschen verteilen.

Den Sirup durch ein Sieb geben und nochmals aufkochen lassen.

Die Flaschen mit dem heißen Sirup durch einen Trichter füllen und fest verschließen. (Dieser Sirup ist an einem kühlen, dunklen Ort mehrere Monate lagerfähig!)

Minz-Limonade

2 Gläser

Von einer **Zitrone** zwei schmale Scheiben abschneiden und für die Deko zurückbehalten. Eine **Limette** und eine Zitrone auspressen und mit 500 ml **Leitungswasser**, zwei EL **Rohrzucker**, eine Handvoll **Minzblättchen** und sechs **Eiswürfeln** in einem Mixer geben und auf höchster Stufe vermischen. In Gläser füllen und mit Zitronenscheiben und einigen Minzblättchen dekoriert genießen.

Zweierlei Bowle

Für 6 Portionen

Zubereitung

- 200 ml **Kirschsafte** und 200 ml **Maracuja-Nektar** getrennt voneinander zu Eiswürfeln einfrieren. **Ingwer** (60 g) dünn schälen und fein hacken. Ingwer und 250 ml **Wodka** mischen und mind. 3 Std. zugedeckt durchziehen lassen.
- Drei Stiele **Zitronenmelisse** abzupfen, die Blättchen quer in feine Streifen schneiden.

In ein hohes Gefäß geben. Wodka durch ein feines Sieb dazugießen und mit einer Flasche kalte **Zitronen-Limonade** auffüllen.

3. Kirsch- oder Maracuja-Eiswürfel auf Gläser verteilen und die Bowle darauf gießen

Mango-Joghurt-Zitronenmelisse-Lassi

Für 4 Portionen

Zubereitung

1. Eine reife **Mango** schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. **Ingwer** (ca. 20gr) schälen und fein reiben. Eine **Vanilleschote** längs halbieren, das Mark herauskratzen. Alles mit **Zucker** (4 EL), **Cayennepfeffer** (1 Msp), **Zitronenmelisse** (Blätter von vier Stielen, gehackt), 30gr **gehackte Pistazienkerne**, **Joghurt** (300gr) und 500 ml (eisgekühltes) **Mineralwasser** im Mixer fein pürieren.

Rosé mit Rosmarin-Pfirsich

Für 4 Portionen

Zubereitung

1. 1 reifen **Pfirsich** halbieren und entsteinen. Pfirsichhälften in je 6 Spalten schneiden. Mit 4 kleinen **Rosmarinzweigen** und 600 ml gekühltem **Roséwein** in ein Gefäß geben und zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Auf Gläser verteilen und je 1 Spritzer **Zitronensaft** zugeben

Erdbeer-Lassi mit Zitronengras-Eiswürfeln

Für 4 Portionen

Zeit

50 min, plus Zieh- und Gefrierzeit mindestens 6 Stunden

Zubereitung

1. Für die Eiswürfel die trockenen Blätter von zwei **Zitronengras**-Stielen entferne, dann das Innere mit dem Küchenmesserrücken faserig klopfen. Eine halbe **Vanilleschote** halbieren und das Mark auskratzen.

2. **Zucker** (60gr) in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit 600 ml **Wasser** auffüllen. Zitronengras, Vanilleschote und -mark zugeben und in 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze auf 400 ml einkochen lassen. Eine **Limette** waschen und trocken reiben. Limettenschale

fein abreiben und die Limette auspressen. Beides in den Zitronengrasfond geben und beiseite stellen. 30 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Küchensieb gießen. Zitronengrasfond in eine Eiswürfelform gießen und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, gefrieren lassen.

3. Für den Lassi: **Ingwer** (20 gr) in grobe Stücke schneiden und mit **Orangensaft** (80ml) im Blitzhacker sehr fein pürieren. Oder sehr fein hacken und mit dem Saft mischen.

Erdbeeren (500gr) waschen, gut abtropfen lassen, putzen und in einen Küchenmixer geben. Orangen-Ingwer-Saft und 400gr **Magermilchjoghurt** sowie 200ml kaltes **Mineralwasser** zugeben und alles sehr fein pürieren.

4. Lassi auf vier Gläser (à 350-400 ml) verteilen, jeweils 4-6 Zitronengras-Eiswürfel zugeben und mit jeweils einem **Minzestiel** dekorieren. Sofort servieren.

Erbsen-Minz-Shake

Vorbereiten und überraschen: der perfekte Drink für alle, die es frisch und würzig mögen.
Für 2 Portionen

Zubereitung

1. 1 **Schalotte** fein würfeln, mit 250 g TK-**Erbsen** in 1 El zerlassener **Butter** andünsten. 100 ml **Gemüsebrühe** angießen, aufkochen und offen 2 Min. köcheln lassen, dann abkühlen lassen.

2. Blättchen von 4 Stielen **Minze** abzupfen, mit den abgekühlten Erbsen in der Brühe, 500 ml kalter **Buttermilch**, 2 El **Limettensaft**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und einigen Spritzern **Tabasco** sehr fein pürieren. Erbsendrink durch ein Sieb streichen. 1 Std. kalt stellen, dann nochmals gut durchrühren und evtl. nachwürzen

Basilikum-Cocktail

Wermut, Tonic Water und Basilikum im würzig-frischen Drink mit Limette.

Für 2 Gläser

Zubereitung

1. **Basilikumblätter** (30gr) abzupfen und mit 8 **Eiswürfeln** in einen Cocktail-Shaker geben. Drei EL **Zuckersirup** und **Wermut** (8 cl) dazugeben und kräftig schütteln.

2. Weitere 8 **Eiswürfel** in einen Gefrierbeutel geben und zerschlagen. Eis in 2 Gläser verteilen, je 1 **Limettenspalte** zugeben. Mit Basilikum-Wermut begießen, und mit **Tonic-Water** (8 cl) aufgießen. Sofort servieren.

Zusatztipp zur Zubereitung

Für eine alkoholfreie Variante können Sie den Wermut durch Mineralwasser ersetzen

Petersiliendrink

Von **einem Bund Petersilie** die Blätter zupfen und waschen, **eine Limette** schälen, vierteln und zusammen mit den Petersilienblättern sowie **50gr brauner Zucker** und (100gr) **Eiswürfeln** im Mixer für ca. 20 sek crashen. Den entstanden Saft mit **0,5l Mineral-Wasser** und weitere 2min mixen.

Im Sektglas mit Strohalm und dekoriert mit Petersilienstängel servieren.

Scharfer Aprikosendrink mit Dill-Mozzarella-Spießen

Für 4 Portionen

Zubereitung

1. 350gr **Aprikosen** waschen, halbieren und entsteinen. 80gr **Zucker** in einem Topf hellbraun karamellisieren, mit 150ml **Apfelsaft** ablöschen und 1 Minute kochen lassen, bis der Zucker sich gelöst hat. Die Aprikosen zugeben, zugedeckt 5 Minuten kochen und anschließend in einer Küchenmaschine fein pürieren. Das Aprikosenmus abkühlen lassen und bis zum Anrichten kalt stellen.

2. Vor dem Servieren eine **Chilischote** putzen, entkernen und würfeln. Von drei **Dillstielen** die zarten Nebentriebe abzupfen. Acht **kleine Mozzarellakugeln** mit 1/3 der Dillästchen mischen. Je 2 Kugeln auf 4 **Holzspieße** stecken.

3. Chili und restlichen Dill mit dem Aprikosenmus mischen. Das Aprikosenmus noch einmal pürieren und mit 200ml **Mineralwasser** auffüllen, gut durchrühren und in 4 gekühlte Gläser gießen. Jeweils 1 Mozzarellaspieß auf jedes Glas legen.

Granatapfelsaft mit Minze

Für 4 Portionen

Zubereitung

1. Zehn **Granatäpfel** (ca. 800ml Granatapfelsaft/Grenadine) halbieren und auf einer Saftpresse auspressen. Den Saft eventuell durch ein feines Sieb gießen. Saft mit 40 gr **Zucker** verrühren und 1 Stunde kalt stellen. **Minzeblätter** (von zwei Stielen) waschen und abzupfen, eventuell klein schneiden.

2. Granatapfelsaft mit Eiswürfeln und Minze in Gläsern servieren

Rote-Bete-Drink, mit Dill

Für 4 Portionen

Zubereitung

1. **Rote Bete** (500gr; oder 200ml Saft) schälen und klein schneiden. Drei säuerliche **Äpfel** vierteln und entkernen (ersatzweise 250ml Saft). **Möhren** (450gr) schälen und in Stücke schneiden (oder 150ml Saft).
2. Zutaten in einer Saftpresse entsaften. Mit 1 EL **Wald-Honig** und 4 EL **Zitronensaft** würzen. **Kefir** (500ml) kräftig schütteln und auf 4 Gläser verteilen. Vorsichtig mit dem Saft auffüllen und mit je 1 **Dillstiel** garnieren.

Karotten-Minze-Lassi

Für 2 Portionen

300ml **Karottensaft** und 300gr **Naturjoghurt** mit 1 TL flüssigem **Honig** und 1 TL **Rapskernöl** mixen. Vier **Minzblätter** (ohne Stiel-/Stielansatz) dazugeben und alles zusammen fein pürieren. Zum servieren in Gläser füllen und mit zerstoßenen **Kardamonsamen** bestreuen (es geht auch mit einer Prise gemahlener Koriander)

Gurken-Melonen-Petersilien-Smoothie

Für 2 Portionen

Eine halbe **Salatgurke** (geschält, in Stücke geschnitten) mit 300 gr einer **Honigmelone** (geschält, entkernt und ebenfalls in Stücke geschnitten) mit dem Laub (ohne Stiele/Stielansätze) von 4-5 glatte **Petersilien** verrühren, dazu ein TL **Limettensaft** (frisch gepresst). Zusammen fein pürieren.

Gurken-Basilikum-Cocktail

Eine **Gurke**, gewaschen mit der Schale raspeln und zusammen mit einer Handvoll gezupfter und geschnittener **Basilikumblätter**, sowie 60ml **Zitronensaft** mit einem Holzstößel fein zerstoßen.

Mit 160ml **Gin** und 300 ml **Ananassaft** aufgießen.

Durch ein feines Sieb auf Eis in Gläser gießen.

Mit in feinen Scheiben geschnittenen Gurkenscheiben und einigen Basilikumblättchen eingerührt und garniert servieren!

Kräuter-Lassi

Für 2 Portionen

Rund 50gr frische **Kräuter** (z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Basilikum, Minze,

Zitronenmelisse; Tipp: wenn Thymian und Rosmarin angedacht wird, dann nur in sehr geringer Menge, sonst zu intensiv herb) ohne Stiele/Stielansätze, zusammen mit 400gr **Naturjoghurt** sowie 200 ml kaltes **Leitungswasser** und einer Prise **Salz** vermischen/pürieren.

Ananas-Thaibasilikum-Saft

Der Frühstückssaft

Eine reife **Ananas**, schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Diese mit 0,5 l **Ananas-Saft** und 0,5 l **Leitungswasser**, sowie 2 Bund **Thaibasilikum** (gewaschenen, gezupfte Blätter ohne Stiele/Stielansätze), sowie die geriebene Schale und den Saft von zwei **Limetten** fein mixen und anschließend durch ein Sieb passieren

Bananen-Kerbel-Smoothie

Zwei Handvoll frischen **Spinat** (gewaschen), sowie eine geschälte **Banane** und 500 ml **Mandelmilch** mit einem grob geschnittenen Bund **Kerbel** in einem Mixer pürieren.

Sellerie-Birnen-Saft mit Estragon

Zehn **Selleriestangen**, waschen und vier halbierte, entkernte reife **Birnen** mit 50gr **Ingwer** (gewaschen) und einem Bund frischer, grob geschnittenem **Estragon**, sowie die geriebene Schale und den Saft von zwei **Limetten** in einem Mixer fein pürieren und dann durch ein feines Sieb passieren.

Avocado-Koriander-Smoothie

Eine reife **Avocado** entkernen und mit einem halben Bund gezupften **Koriander**, sowie 200 gr **Naturjoghurt**, die geriebene Schale und den Saft von einer **Limette** mit 300 ml **Apfelsaft** pürieren und durch ein feines Sieb passieren!