

## Alkoholfreie Speisebegleitung:

### Rezepte

#### Aromatisiertes Wasser

*Agua Fresca* heißt in Mexiko ein erfrischender und schnell zubereiteter Sommerdrink, der mit Melonen oder anderen Früchten zubereitet wird.

#### **Agua Fresca mit Gurke**

Zutaten:

2 EL Zucker  
3 EL Wasser  
5 mittelgroße Gurken, geschält und in Scheiben geschnitten  
1 daumenlanges Stück Ingwer, geschält  
100 ml Limettensaft  
Eiswürfel  
evtl. Korianderzweige

Zubereitung:

Zucker und Wasser drei Minuten aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gurken und geschälten Ingwer in einen Blender geben und so lange mixen, bis ein Püree entsteht. Dieses durch ein Sieb mit Mulltuch gießen, 4 EL vom Sirup und Limettensaft dazugeben. Eis in Gläser geben und mit Wasser auffüllen. Mit einer Gurkenschale und nach Geschmack mit einem Korianderzweiglein verzieren.

#### **Agua Fresca mit Mango**

Zutaten:

1 reife Mango  
350 ml kaltes Wasser  
½ TL frisch gepresster Limettensaft  
½ TL Agavendicksaft oder Honig  
4 Minzweige  
4 Limettenviertel



Zubereitung:

Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Wasser und Mango mit Limettensaft, Agavendicksaft oder Honig in einen Blender geben und mixen. Sofort in Gläsern servieren und mit einem Zweig Minze und Limettenviertel garnieren.

### **Shrubs**

Shrub ist eine Art Sirup-Essig-Mischung, dessen Rezept beliebig mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten variiert werden kann. Das Wort bedeutet „trinken“ und ist mit „sharba“ verwandt, dem arabischen Wort für „Sirup“. Shrub wird mit Mineral- oder stillem Wasser serviert.

### **Sellerie-Shrub**

Zutaten:

500 g Bio-Staudensellerie mit Blättern

220 g Zucker

240 ml Apfelessig oder Apfelbalsam (Balsamico aus Apfelmost)

Zubereitung:

Selleriestangen waschen, in kleine Stücke schneiden und im Blender mit 100 ml kaltem Wasser etwa 30 Sekunden mixen. Durch ein Sieb mit Mulltuch gießen. Zucker und Essig dazugeben. Schütteln, bis der Zucker aufgelöst ist und gekühlt servieren.



## Birne-Ingwer-Shrub

### Zutaten:

6 reife Birnen (geschält und in kleine Stücke geschnitten)  
100 g frischer, geschälter und geriebener Ingwer  
240 g feiner Zucker  
240 g Apfelessig

### Zubereitung:

Birnen mit der Gabel zerdrücken, Ingwer und Zucker in einer Schüssel untermischen und einen Tag ziehen lassen. Der Zucker wird den Saft aus den Birnen und dem Ingwer ziehen. Ab und zu durchrühren, damit sich der Zucker komplett auflöst. Dann die Mischung durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, um die festen Stückchen herauszufiltern. Den Birnensirup mit Apfelessig vermischen. Dann den Shrub in ein dicht verschließbares Glas geben und kräftig schütteln, bis sich sämtlicher Zucker aufgelöst hat. Eine Woche im Kühlschrank ziehen lassen.

## Teesirup

(u.a., um Kombucha und Wasserkefir zu aromatisieren)

### Zutaten:

250 ml Wasser  
240 g Zucker  
4 EL Teeblätter

### Zubereitung:

Wasser im Topf erhitzen (beim Schwarzen Tee: 90-100 Grad, beim Grünen Tee: 70-80 Grad). Tee dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Aufkochen und den Zucker dazugeben, leicht köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

***Die Rezepte stammen aus dem Buch „Die neue Trinkkultur. Speisen perfekt begleiten ohne Alkohol“ von Nicole Klauß (Verlag: Piper, 2019). Herzlichen Dank!***