Tonic selbstgemacht

Fotos und Anleitung von Katharina Karner

Habt ihr schon mal Tonic selbst gemacht? An den gekauften Tonic Sprudelwassern hat mich die zum Teil groteske Süße gestört, sowie die Tatsache dass das Bitter wie ein Vorschlaghammer daherkommt, ohne Tiefe. Ich hatte schon den Verdacht dass das besser gehen müsste. Auf meinen Streifzügen durchs Internet habe ich ein paar Anleitungen gefunden, daher habe ich mich drüber getraut. Nun, es ist gar nicht so schwierig, wenn man Chinarinde auftreiben kann. Die anderen Zutaten wie Zitronengras, Limetten und ein paar andere Dinge sind im Handel leicht zu finden. Nach ein paar Tagen Geduld wird man mit einem Sirup belohnt, der ganz anders schmeckt als gekauftes Tonic Water. Deutlich subtilere Bitterkeit dank der natürlichen Chinarinde, vielschichtige Zitrusaromen von den gemischten Zesten und natürlich die zarten Anklänge der Gewürze und Kräuter erfreuen den Gaumen.

Als Basis habe ich ein angloamerikanisches Rezept verwendet, daher sind die Maßeinheiten so schräg.
Die Zubereitung ist bewusst kaltgerührt ausgewählt, da die Aromen von Zitrusfrüchten so deutlich frischer sind.
Ich habe mich entschieden den Sirup im Kühlschrank

aufzubewahren.

Zutaten:
675 ml Wasser
28 g Chinarinde (aus der Apotheke oder vom großen Onlinehändler)
62 g Zitronensäure kristallin
die Schale von 3 Limetten (ca 11g)
die Schale von 3 Zitronen (ca 14g)
die Schale von 2 Orangen (ca 14g)
3 Stängel Zitronengras, Ende und Spitze wird weggeworfen, sowie das äußerste Blatt, Stängel in Scheibchen geschnitten
4 ganze Perlen Piment (Neugewürz)
3 ganze Schoten grüner Kardamom
1 TL Lavendelblüten
1/4 TL Salz

Sirup aus
600g Rohrzucker (wer den Sirup heller will, verwendet Kristalzucker)
355 ml Wasser

Zubereitung:
Zutaten bereitstellen.

Um die Schale der Zitrusfrüchte zu erhalten, diese mit einem Zestenreißer nackig machen.
Eine Küchenreibe tuts auch. Resteverwertung für die Zitrusfrüchte, hier wird ja nur die Schale benötigt, siehe unten).

Alle Zutaten mit Ausnahme des Sirups in einer sauberen Schüssel oder großem Einmachglas füllen und rühren oder schütteln. Ich habe einen Suppentopf mit Deckel verwendet. Ich empfehle Glas oder Porzellan. Im Rezept sind viele Produkte mit ätherischen Ölen enthalten, diese könnten Gefäße aus Kunststoff angreifen. Die Mischung lässt man 3 Tage im Kühlschrank ziehen und rührt täglich um, gerne mehrmals. Das duftet schon köstlich!

Herstellung des Sirups: Zucker mit Wasser unter Rühren aufkochen, hierzu die Kenwood mit dem Flexielement verwenden. Danach den Sirup komplett abkühlen lassen.

Die Mischung mit den Kräutern und Gewürzen zuerst durch ein Sieb, dann durch ein feines Tuch seihen. Mit dem Sirup mischen, fertig!

Für einen klassischen Gin Tonic ca 2 cl vom Sirup mit 4 cl Gin und 20 cl Sprudelwasser eurer Wahl mixen. Mit Eis und / oder Zitronenspalte anrichten. Prost!

Verwertung der Zitrusfrüchte:
Die geschälten Zitrusfrüchte habe ich dann, weil sie ja eher schnell verderben, ausgepresst und mit Ingwer, Wasser und Zucker zu einem erfrischenden Zitrus / Ingwer Sirup verkocht.

Diabolo (französisches Erfrischungsgetränk) – Variante mit Erdbeersirup

Zutaten:

Erdbeersirup

750 g Erdbeeren, (ich hatte frische Erdbeeren, aber mit TK-Erdbeeren geht es natürlich)

250 g Wasser

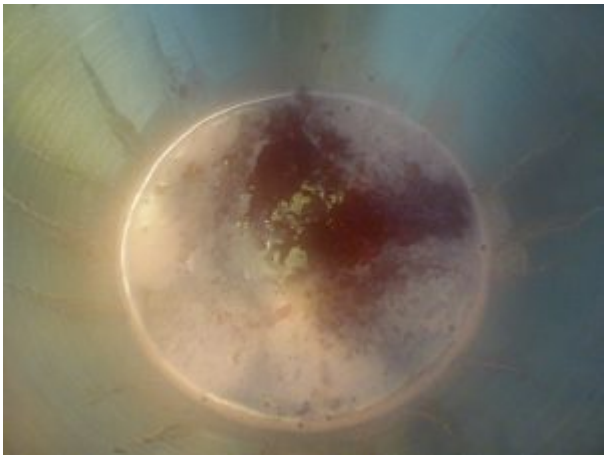
200 g Zucker

Saft einer Zitrone

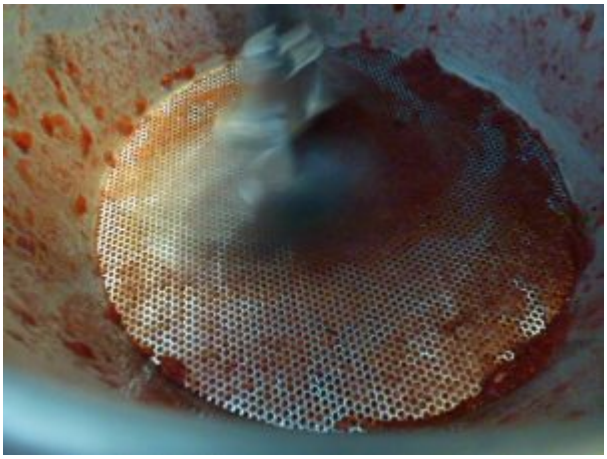
Zitronenlimonade

Zubereitung:

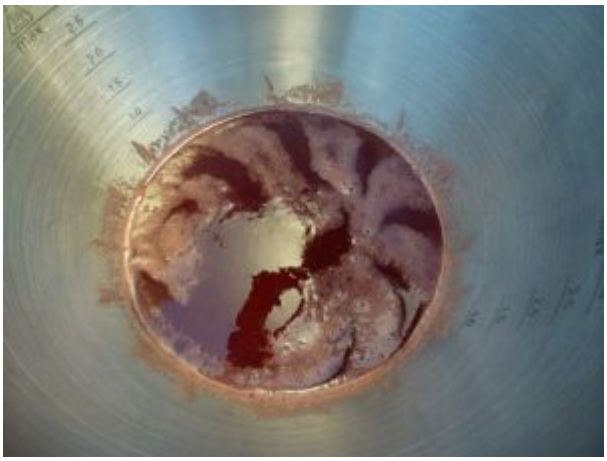
Erdbeeren, Wasser und Zucker in den Kessel geben. Temperatur 100 Grad, Flexi einsetzen, Rührintervall 1-2. Nachdem die Temperatur erreicht ist den Timer auf 16 Minuten stellen (bei TK-Erdbeeren 5 Minuten länger).



Passieraufsatz einsetzen (Temperatur aus, ggf. Kindersicherung bestätigen) und das Erdbeerpüree mit Saft einfüllen. Kräftig rühren lassen



Passieraufsatz entnehmen, Temperatur nochmals auf 100 Grad stellen und Minuten köcheln lassen.
Ca. eine halbe Minute vor Ende den Zitronensaft zugeben. Noch heiß umfüllen und abkühlen lassen.



Dann in einem Glas etwas Sirup einfüllen und mit Zitronensaft auffüllen.
Fertig ist der französische Diabolo mit Erdbeergeschmack.

Alkoholfreie Cocktails – Pina Colada Copacabana Fruitpunsch

Fruitpunsch

Perfekte alkoholfreie Cocktails für Kindergeburtstage und warme Sommertage

Es werden immer zwei Mengen aufgeführt:
a.) Menge für eine Blenderfüllung (Haushaltsmenge)
b.) Partymenge

1.) Fruitpunsch
a.) Menge für eine Blenderfüllung (ca. 4 Gläser a 200 ml)
250 ml Orangensaft
200 ml Ananassaft
250 ml Marajucasaft
50 ml Limetten- oder Zitronensaft
50 ml Grenadine

Alle Zutaten zusammen mit 1-2 Hand voll Eiswürfel in den Blender geben. Mixen.
Wenn man möchte, lässt man die Grenadine beim Mixen weg und gibt portionsweise pro Glas über einen Teelöffel laufend die Grenadine zu. Dann hat man einen Cocktail mit mehreren Farben

(gelb und rot).

b) Partymenge (ca. 16 Gläser a 200 ml)
1 Liter Orangensaft
800 ml Ananassaft
1 Liter Marajucasaft
200 ml Limetten- oder Zitronensaft
200 ml Grenadine

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenrühren und dann portionsweise je mit 1-2 Hand voll Eiswürfel im Blender mixen.
Wenn man möcht,e lässt man die Grenadine beim Mixen weg und gibt portionsweise pro Glas über einen Teelöffel laufend die Grenadine zu. Dann hat man einen Cocktail mit mehreren Farben (gelb und rot).

2.) Copacabana
a.) Menge für eine Blenderfüllung (ca. 4 Gläser a 200 ml)
400 ml Orangensaft
200 ml Ananassaft
80 gr. Kokossirup
70 gr. Grenadine (ggf. mehr, falls die Farbe noch nicht passt, aber Achtung, dann wird es süss)
40 gr. Limetten- oder Zitronensaft

Alle Zutaten zusammen mit 1-2 Hand voll Eiswürfel in den Blender geben. Mixen

b.) Partymenge (ca. 10 Gläser a 200 ml)
1 Liter Orangensaft
500 ml Ananassaft
200 gr. Kokossirup
180 gr. Grenadine (ggf. mehr, falls die Farbe noch nicht passt, aber Achtung, dann wird es süss)
100 gr. Limetten- oder Zitronensaft

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenrühren und dann portionsweise je mit 1-2 Hand voll Eiswürfel im Blender

mixen.

3.) Pina colada free Pina colada sin
a.) Menge für eine Blenderfüllung (ca. 4 große Gläser a 200 ml bzw. 8 kleine a 100 ml)
490 ml Ananassaft
175 ml Kokossirup
105 ml Sahne (kann auch fettreduzierte sein)
35 ml Kokosmilch

Alle Zutaten zusammen mit 1-2 Hand voll Eiswürfel in den Blender geben. Mixen

b.) Partymenge (ca. 8 große Gläser a 200 ml bzw. 16 kleine a 100 ml)
1 Liter Ananassaft
360 ml Kokossirup
215 ml Sahne (kann auch fettreduzierte sein)
70 ml Kokosmilch

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenrühren und dann portionsweise je mit 1-2 Hand voll Eiswürfel im Blender mixen.

Glühwein in der Cooking Chef

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Susanne Hummel

Heute gab es bei uns den ersten Glühwein, natürlich mit der CC gekocht 🎄

Zutaten:
1 Flasche Rotwein
1 EL Glühweingewürz (wir hatten das von Ingos Gewürzamt)
1 EL brauner Zucker, wir mögen es nicht zu süß…
50ml Rum

Zubereitung:
Alles zusammen in die Maschine geben, auf 98 Grad stellen und mit dem K-Haken bei Intervall 3 kurz sieden knapp vor dem Siedepunkt ziehen lassen (nicht kochen). Gewürz abseihen und genießen.

Aufwand keine 5 min.
Der Rest kann in der Weinflasche kalt gestellt und später wieder aufgewärmt werden.

Alternativ ist er auch super für Glühweinkuchen 😍

Schöne Weihnachtszeit! 🎄

Zitronenwasser Zitronenlimonade

Fotos Gisela M.

Für ca. 10 Gläser

Zutaten:
5 große Bio-Zitronen
550 ml Wasser
150 gr. Zucker (wir verwendeten 75 gr. Birkenzucker und 75 gr. Zucker. Man kann auch alles durch Birkenzucker ersetzen, aber dann sollte man nicht zu viel auf einmal von dem fertigen Getränk zu sich nehmen).
3 Lagen Eiswürfel

Zubereitung:
Zitronen heiss waschen und Schale mit Sparschäler schälen.

550 ml Wasser in Kessel geben und kurz aufkochen (etwas über 100 Grad/Rührintervallstufe 3)

CC ausstellen und Zitronenschalen hineinfüllen und warten bis Wasser etwas abgekühlt ist.

Die halbierten Zitronen mit Zitronenpresse auspressen (falls die Temperatur unten im Kessel noch über 60 Grad ist, bitte die P-Taste benutzen, zum Entriegeln der Kindersicherung).

Die Zitronenschalen aus dem Wasser herausnehmen.

Nun in das Wasser den (Birken)zucker zugeben, Flexi einsetzen und 5 Minuten rühren lassen, damit der Zucker sich gut auflöst. Dann auch den ausgepressten Zitronensaft zugeben. Die Flüssigkeit war nun nur noch lauwarm, darf jetzt noch komplett abkühlen.

Bitte aufpassen, denn die Diebe lauern überall…

Jetzt noch Gläser und Behälter mit Eiswürfel (ggf. zerstossenem Eis) füllen und hemmungslos geniessen.

Tipp: Am besten gleich doppelte Menge machen

Pfirsichlimes Nektarinenlimes

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Peter Petersmann

Zutaten:
1950 Gramm Pfirsiche und/oder Nektarinen
900 ml Wodka
600 ml Wasser
750 Gramm Zucker
3 EL Zitronensaft

Zubereitung:
Das Wasser und den Zucker in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Zuckerwasser abkühlen lassen.

Die Pfirsiche entsteinen und schälen. Die Pfirsiche im Multi mit Messer (Stufe 6, ca. 2 Minuten) ganz fein pürieren.

Wodka, Zitronensaft und pürierte Pfirsiche im Zuckerwasser verrühren.

Den Pfirsich-Limes in Flaschen abfüllen.

Mit Eiswürfeln geniessen

Im Kühlschrank sechs Monate haltbar.

Knoblauch-Zitronen-Getränk Knoblauch-Zitronensalz

Foto Rewecka Berberis

Rezept von Dr. Steinhagen – Kardiologe in Bad Oyenhausen und von Rewecka Berberis auf CC umgeschrieben.

Erkältungspräventation, putzt die Adern und soll auch bei Parodondose helfen.
Am besten 2 x jährlich.

Zutaten (für 2 Personen):
7 ungespritzte Zitronen (Kerne entfernen)

ca 30 geschälte Knoblauchzehen
500 ml Wasser
1500 ml Wasser

Zubereitung:
7 ungespritzte Zitronen (Kerne entfernen) und ca. 30 geschälte Knoblauchzehen mit 500 ml Wasser im Blender mixen.Das ganze in einem großen Topf mit weiteren 1,5 Liter Wasser kurz aufkochen.

Abkühlen und in einem Haarsieb über Nacht abtropfen lassen. In Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren .

14 Tage bis 3 Wochen tgl ein Schnapsglas voll trinken – morgens oder abends.
Ich vertrage es nur abends.
××××××××××
NEIN MAN STINKT NICHT
××××××××××
Resteverwertung Knoblauch–Zitronensalz:
Den Trester trocknen, in der Gewürzmühle mahlen und mit Meersalz mischen
Fertig ist das Knoblauch Zitronensalz

Smoothiebowl

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Amira Rohnke

Zutaten:
100 Gramm Tiefkühl-Erdbeeren
Eine Banane
Einen Apfel
250 ml Alpro Kokosmilch
50 Gramm Haferflocken (bzw. Hafer im Flocker geflockt)
50 Gramm Naturjoghurt
Honig/Stevia/Zucker nach Bedarf

Toppings nach Belieben, in diesem Fall Chiasamen, Hanfsamen, Kokosraspeln, Banane, Cranberries und Kakaonibs

Zubereitung:
Alle Zutaten im Blender auf hoher Stufe cremig mixen bis zur gewünschten Konsistenz.

In eine Schüssel füllen und fünf Minuten ziehen lassen. Dann mit den Toppings bestreuen und genießen.

Orangen-Ingwer-Sirup

Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Sabine Dorn – Auf dem Foto sieht man Ingwerschalen.

Bevor die Orangen Saison zu Ende geht hab ich nochmal Orangen-Ingwer-Sirup (eher Saft Konsistenz) gekocht.

Zutaten:
1l Orangensaft (ich nehme frisch gepressten, z.B. mit Zitruspresse)
100g Ingwer (ungeschält in Scheiben geschnitten)
300g braunen Zucker
6 Nelken
1 Zimtstange
10 gr. Zitronensäure

Zubereitung:
Alles bis auf Zitronensäure in den Kessel geben und Kochrührelement einspannen. Zum Kochen bringen und 10 Min kochen (Rührstufe 3).

Dann Ingwer, Nelken und Zimtstange entfernen.

10g Zitronensäure hinzugeben und nochmal für 2Min. kochen. In Flaschen abfüllen.

Ich nehme davon ca. 1 cm hoch in eine Tasse und fülle es mit heißem Wasser auf. Ich finde das wärmt so schön.

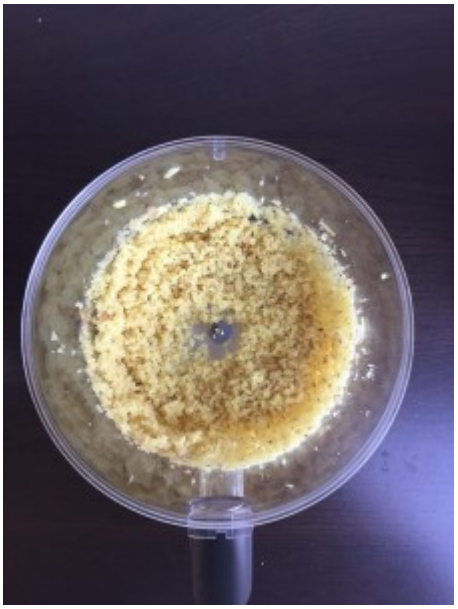
Ingwer-Zitronen Sirup gegen Husten und Halsschmerzen – Variationen

Fotos von Eva Frengel/Rezept Nr. 1

1.Rezept von Eva Frengel in Anlehnung an ihr altes TM-Rezept auf CC umgeschrieben

Zutaten:
180gr Ingwer frisch
3 Bio-Zitronen
300gr Zucker oder Honig
600gr Wasser

Zubereitung:
180gr Ingwer im Multi mit Messereinsatz zerkleinern und in den Cooking Chef Topf umfüllen.



3 Bio Zitronen säubern und halbieren (bzw. vierteln, siehe Tipp unten)
300gr Zucker oder Honig (siehe Tipp unten) und
600gr Wasser mit in den Topf geben.
Koch-Rührelement einsetzen und 20-25´ bei 100Grad Rührintervallstufe 2 köcheln lassen (ohne Abdeckung)

Anschliessend abseiern und den heissen Saft in Flaschen füllen.

Bei mir ergab die genannte Zutatenmenge 3x250ml und 1x100ml Flasche und hatte noch was übrig (ist immer auch abhängig von

der Grösse und dem Saftgehalt der Zitronen)

Tipp: zu Beginn des Rührvorgangs harkte das Rührelement kurz da meine Zitronen etwas gross wohl waren-entweder beim nächsten Mal vierteln oder kleinere nehmen) Das Kochrührelement hat den Vorteil das die Zitronen während des Rührens schon immer etwas ausgedrückt werden.
Die Konsistenz ist eher wie ein Saft nicht so sehr ein Sirup.

Wenn das Rezept mit Honig zubereitet wird, dann alles wie beschrieben machen aber den Honig nicht mit aufkochen lassen. Dann den Saft/Sirup auf 40Grad!!! abkühlen lassen und dann den Honig mit unterrühren. Wer es besonders gesund machen möchte kann dazu auch Manuka Honig nehmen.

Schön einen EL mit in den Tee geben und wieder gesund werden….

2. Rezept Zitronen-Ingwer-Sirup zur Verfügung gestellt von Conny Opp

Zutaten:
1 Liter Wasser
1 kg Zucker
100 gr. Ingwer
8 Zitronen
1 Bund Minze

Zubereitung:
1 Liter Wasser
1 kg Zucker Flexielement einspannen und zum Kochen bringen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
100 gr. Ingwer schälen und 10 Minuten mitköcheln lassen.

8 Zitronen, davon der Abrieb und den Saft, beifügen wenn sich die Flüssigkeit etwas abgekühlt hat

1 Bund Minze (ca. 80 gr. oder nach Geschmack) beifügen und über Nacht abgedeckt stehen lassen.

Am nächsten Tag noch einmal kurz aufkochen, abseihen und

sofort in ausgekochte Flaschen füllen.

Kurz auf den Kopf stellen und nach dem Abkühlen mit Mineralwasser und im Sekt genießen.