

# 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 Kristalzzucker)

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.

---

## Gemüsepuffer



Rezept und Bild von Nina Oberacker

Zutaten für 2 Personen bzw 6 Stück:

2 große Zucchini

3 mittlere Karotten

1 mittlere Kartoffel

Kräuter nach Geschmack

Salz

Pfeffer

30 g Mehl

30 g Parmesan gehobelt

1 Ei

250 g Quark (ich hatte Magerquark)

Zubereitung:

Gemüse putzen und im Multi mit der groben Raspelscheibe klein machen. In die Schüssel umfüllen, gut salzen und stehen lassen, damit überschüssiges Wasser austritt und die Gemüsepuffer krosser werden.

Nach etwa 30 Minuten das Gemüse in ein Geschirrtuch füllen und auspressen. Wieder in die Schüssel geben. Pfeffer die Hälfte der Kräuter, Ei, Mehl, Käse mit dazu und mit dem K-Haken durchrühren.

Quark mit Kräuter, Salz und Pfeffer mischen ggf. etwas Milch dazu und mischen.

Waffeleisen (ich habe die Form Belgische Waffel gewählt) aufwärmen. 2 mal 1/6 der Mischung in Waffeleisen. Je nach Geschmack braun werden lassen und mit Quark servieren.

Guten Appetit

---

## [Focaccia alla Breban](#)



Die Idee für diese Focaccia stammt von meiner lieben Freundin Breban, ich hab es nur kopiert. Breban hat das Rezept von Fables de Sucre, ich hab das Rezept aus dem Italienischen übersetzt und auf CC umgewandelt

Für eine runde Form mit ca. 30 cm

Zutaten

350 gr Semola rimacinata (gemahlener Hartweizengriess)

130 gr gekochte Kartoffeln

220 gr Wasser

4 gr Hefe (oder 130 gr. Lievito madre)

7 gr Zucker

11 gr Salz

Zum Dekorieren:

Kirschtomaten

Oregano

Rosmarin

Oliven

Spargel

Schnittlauch

grobes Salz etc. etc.

Zum Ölen:

Olivenöl

Zubereitung

Gekochte Kartoffeln in den Kessel geben, Flexi einsetzen,

rühren, bis die Kartoffeln püriert sind.



Dann restliche Zutaten für den Teig zugeben (zu Beginn etwas von dem Wasser zurückhalten) und mit dem Knethaken zu einem homogenen Teig verrühren.

Abdecken und gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat (ca halbe – eine Stunde).



Eine runde Form einölen und den Teig in die Form geben. Abdecken und ca. 1,5 Stunden im Warmen gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.



Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Oberfläche vom Teig nun mit Olivenöl einölen. Die Focaccia dekorieren (den Spargel hatte ich 20 Minuten gekocht vorher).

Ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis die Farbe goldgelb ist.

Dekovariante umgesetzt von Michaela Buchholz:



Und hier Dekovarianten, die von Conny opp umgesetzt wurden:



