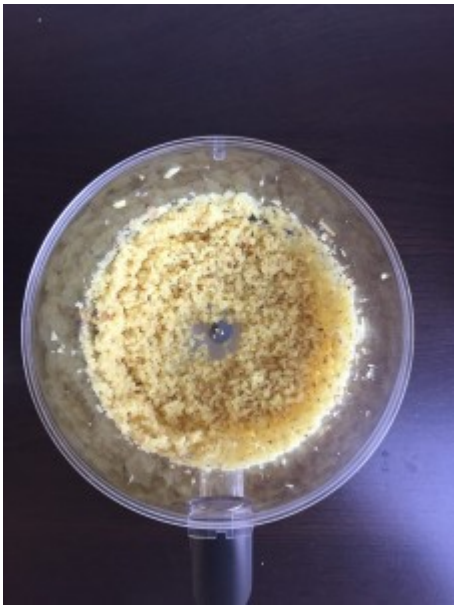
Ingwer-Zitronen Sirup gegen Husten und Halsschmerzen – Variationen

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.