



*Land*IDEE Aus der
*Land*KÜCHE

KÖSTLICHES SOMMMERMENÜ

Vom Hof frisch auf den Tisch



*Land*IDEE

EXCLUSIV



KNOBLAUCH, KRÄUTER UND OLIVENÖL GEHÖREN ZUM SOMMER

Sommermenü

Unter blauem Himmel wird jetzt gekocht wie im Urlaub,
mit viel Aroma aus frischem Gemüse und feinen Gewürzen.

So kommt sommerlicher Genuss in die Küche!

Landkoch
Markus
Thyssen



Der Hof des Restaurants „Weinrefugium“ ist mit Blüten geschmückt, das Kräuterbeet vor dem Eingang zur Küche duftet in der warmen Sommerluft. Die Gäste verzichten in dieser Saison auf den kalten Weißwein und trinken lieber ein Ingwer-Limetten-Soda, das Markus Thyssen dieses Jahr zum ersten Mal auf seiner Karte anbietet. „An besonders heißen Tagen sind

wir am Ende eines Abends tatsächlich ausverkauft“, freut er sich. „Und mit der Ingwerwurzel tun meine Gäste außerdem noch etwas für ihre Gesundheit ...“

Mediterraner Genuss

Natürlich kommen sie nicht nur wegen des Ingwer-Limetten-Sodas, sondern hauptsächlich, um das leichte, feine Essen des Restaurants

zu genießen. Im Hochsommer spielt frisches Gemüse mit Knoblauch und Kräutern die Hauptrolle. „Schließlich wird die Pfalz auch die Toskana Deutschlands genannt, da kann es ruhig ein bisschen nach Mittelmeer schmecken“, erklärt der Koch. „Das geht nämlich ganz einfach: Mehr Olivenöl, und das Hackfleisch wird auch mal aus Lamm gemacht – schon denkt jeder beim ersten Bissen ▷



■ Ingwer-Limetten-Soda

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER:

100 g frische Ingwerwurzel, 600 g Zucker, circa 10 Eiswürfel,
1 Flasche (700 ml) spritziges Mineralwasser, frische Minze,
100 ml frisch gepresster Limettensaft

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Einen halben Liter Wasser mit Zucker und den Ingwerscheiben für 10 Minuten sanft köcheln lassen. Danach mindestens 2 Stunden oder am besten über Nacht auskühlen lassen.
- 2 Die Flüssigkeit anschließend durch ein Sieb passieren. 160 ml von dem Ingwersirup mit den Eiswürfeln, dem Mineralwasser, etwa 10 Blatt Minze und dem Limettensaft vermischen, auf vier Gläser verteilen und eiskalt genießen.

■ Zubereitungszeit: 20 Minuten ■ Kochzeit: 20 Minuten ■ Kühlzeit: 2 Stunden

TIPP: Es ist wichtig, den Limettensaft ganz zum Schluss hinzuzugeben, da es sonst extrem schäumt.

an Urlaub und Sonne.“ Stimmt. Die Zutaten könnten allesamt aus Italien oder Griechenland stammen und sorgen dafür, dass die Gäste sich wie im Paradies fühlen ...

Ein weiterer Trick aus der Küche: Die Paprika sind herrlich frisch. Egal ob sie gebraten im Couscous, gefüllt im Ofen gebacken oder eingelegt werden: Da lohnt es sich, auf Qualität zu achten und nur gute Ware zu kaufen. Vor allem die roten und gelben Sorten sind hocharomatisch und zeichnen sich durch einen einmaligen Geschmack aus. Bei der Verwendung von Minipaprika wird das ganz be-

sonders deutlich: Hier benötigt man tatsächlich nur wenig Fleisch für die Füllung – so wird das Gericht dann auch wunderbar sommerleicht.

Unser Koch Markus Thyssen

Der Dürkheimer lernte sein Handwerk im „Erbprinz“ von Ettlingen und war Küchenchef bei Sarah Wiener, bevor er 2007 das „Weinrefugium“ übernahm. Heute kocht er im „Salz & Pfeffer“ in Freinsheim. *Salz & Pfeffer, Hauptstr. 14, 67251 Freinsheim, Tel. +49(0)63 53/20 05*



■ Gefüllte Minipaprika

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Hackmasse: 100 g Lammhack, 100 g Schafskäse, 1 TL Paprikapulver, 2 TL Ketchup, 2 TL gehackte Petersilie, 1 TL Senf, 2 fein gehackte Knoblauchzehen, Abrieb von 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Für die Paprika: 16 Minipaprika, 3 EL Olivenöl, 2 ganze Knoblauchzehen, 1 Zweig Rosmarin, 100 ml trockener Weißwein

ZUBEREITUNG:

- 1** Das Hackfleisch mit den restlichen Zutaten zu einem Teig vermengen. Die Minipaprika waschen, den Strunk und die Kerne entfernen.
- 2** Mit der Masse befüllen. Nun in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Paprika von allen Seiten anbraten. Den Knoblauch halbieren und mit dem Rosmarin in die Pfanne geben. Mit dem Weißwein ablöschen.
- 3** Die Pfanne mit einem Deckel schließen und die Paprika circa 10 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen.

■ Zubereitungszeit: 25 Minuten

■ Garzeit: 10 Minuten

TIPP: Die gefüllten Paprika schmecken auch kalt sehr lecker, beispielsweise zum Couscous-Salat auf der nächsten Seite.



Couscous-Salat

vegan

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

350 ml Gemüsebrühe, 500 g Couscous,
1 Zucchini, 1 rote Paprikaschote,
1 gelbe Paprikaschote,
200 g Champignons, 2 Knoblauchzehen,
circa 8 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

1 Die Gemüsebrühe erhitzen. Den Couscous in eine Schüssel geben und die heiße

Brühe darübergießen. Kurz umrühren und abgedeckt an einem warmen Platz für circa 15 Minuten ziehen lassen.

2 Das Gemüse waschen, fein würfeln und der Reihe nach Zucchini, Paprika, Pilze und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Couscous locker mit den Fingern durchkneten, sodass er wieder schön rieselt. Dann das gebratene Gemüse unter den Couscous mengen.

3 EL Olivenöl darübergerben und erneut abschmecken.

Nach Belieben können auch frische Kräuter zum Verfeinern untergehoben werden.

■ Zubereitungszeit: 20 Minuten

■ Quellzeit: 15 Minuten

■ Garzeit: 5 Minuten

TIPP: Zum Couscous-Salat passt hervorragend ein pochiertes Ei oder auch Spiegeleier.



Gegrillte Paprikaschoten vegan

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

8 Paprika (bunt gemischt),
100 ml Olivenöl, Salz,
schwarzer Pfeffer aus
der Mühle

ZUBEREITUNG:

1 Paprika waschen und halbieren, die Kerne und den Strunk entfernen. Das Gemüse mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl einpinseln und bei circa 200 Grad im vorgeheizten Backofen schmoren lassen, bis die Haut Blasen wirft (sie darf ruhig schwarz werden).

2 Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Paprika mit Alufolie abdecken und 15 Minuten weiter schwitzen lassen.

3 Anschließend die Haut abziehen. Die Paprika mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

■ Zubereitungszeit: 30 Minuten

■ Garzeit: 10 Minuten

TIPP: Die gegrillten Paprika lassen sich auch sehr gut in Weckgläsern einmachen. So kann man sie gut ein Jahr aufbewahren.





Gegrillte Hühnerspieße in Kräutermarinade

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg entbeinte Hühnerkeulen, Salz, Pfeffer aus der Mühle,
5 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 2 Zweige Rosmarin,
1 Bund glatte Petersilie, 200 ml feines Olivenöl,
2 Auberginen, Holz- oder Metallspieße

ZUBEREITUNG:

Entbeinte Hühnerkeulen halbieren und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch, die Chili, den Rosmarin und die Petersilie fein hacken, 50 ml Öl hinzugeben und die Hühnerkeulen

damit einreiben. Die Auberginen schälen, in Würfel schneiden und im restlichen Olivenöl anbraten. Die Hühnerkeulen mit den Auberginewürfeln füllen, einrollen und mit einem Spieß zusammenstecken. Die Spieße auf dem Grill oder in einer Pfanne mindestens 10 Minuten garen. Am besten gelingen sie im Backofen, hier die Spieße nach kurzem Anbraten bei 180 Grad Umluft für 12–15 Minuten garen

■ Zubereitungszeit: 30 Minuten ■ Garzeit: 15 Minuten

TIPP: Natürlich können Sie auch die magere Hühnerbrust verwenden, jedoch sind die Keulen grundsätzlich saftiger.



Kalte Gurkensuppe mit Nordseekrabben

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 Salatgurken, 100 g Butter, 500 g Sauerrahm,
4 Stängel Dill, 2 Scheiben Schwarzbrot,
200 g Nordseekrabben, 2 EL Mayonnaise,
Saft von einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1 Gurken waschen, der Länge nach halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben und die Enden entfernen. Gurken grob würfeln.

2 Die Hälfte der Butter in ein Pfännchen geben und leicht anbräunen lassen. Die Gurken zusammen mit Sauerrahm, Butter und $\frac{3}{4}$ des gehackten Dills mit einem Stabmixer zerkleinern.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Schwarzbrotstücken entrinden und in vier Rechtecke schneiden. Die Krabben mit der Mayonnaise, dem übrigem Dill und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Brotstücke in der restlichen Butter rösten und die Krabbenmasse darauf verteilen.

Zusammen mit der Suppe servieren.

■ Zubereitungszeit: 15 Minuten

TIPP: Stellen Sie die Suppenschalen etwa eine Stunde vor dem Servieren in den Tiefkühler, sodass Sie eiskalte Gefäße zum Servieren haben.

Pannacotta mit Himbeersoße

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Liter Sahne,
1 Stange Bourbon-Vanille,
6 Blatt Gelatine,
500 g frische Himbeeren,
220 g Zucker

ZUBEREITUNG:

1 Die Sahne mit dem ausgekratzten Vanillemark und 120 g Zucker auf 800 ml einköcheln lassen.

2 Die Gelatine in kaltem Wasser rund 5 Minuten einweichen. Anschließend gut ausdrücken und in die heiße Sahne geben (sie darf nicht mehr kochen).

3 Die Masse durch ein feines Sieb streichen und in vier Förmchen füllen. Für mindestens 8 Stunden kalt stellen.

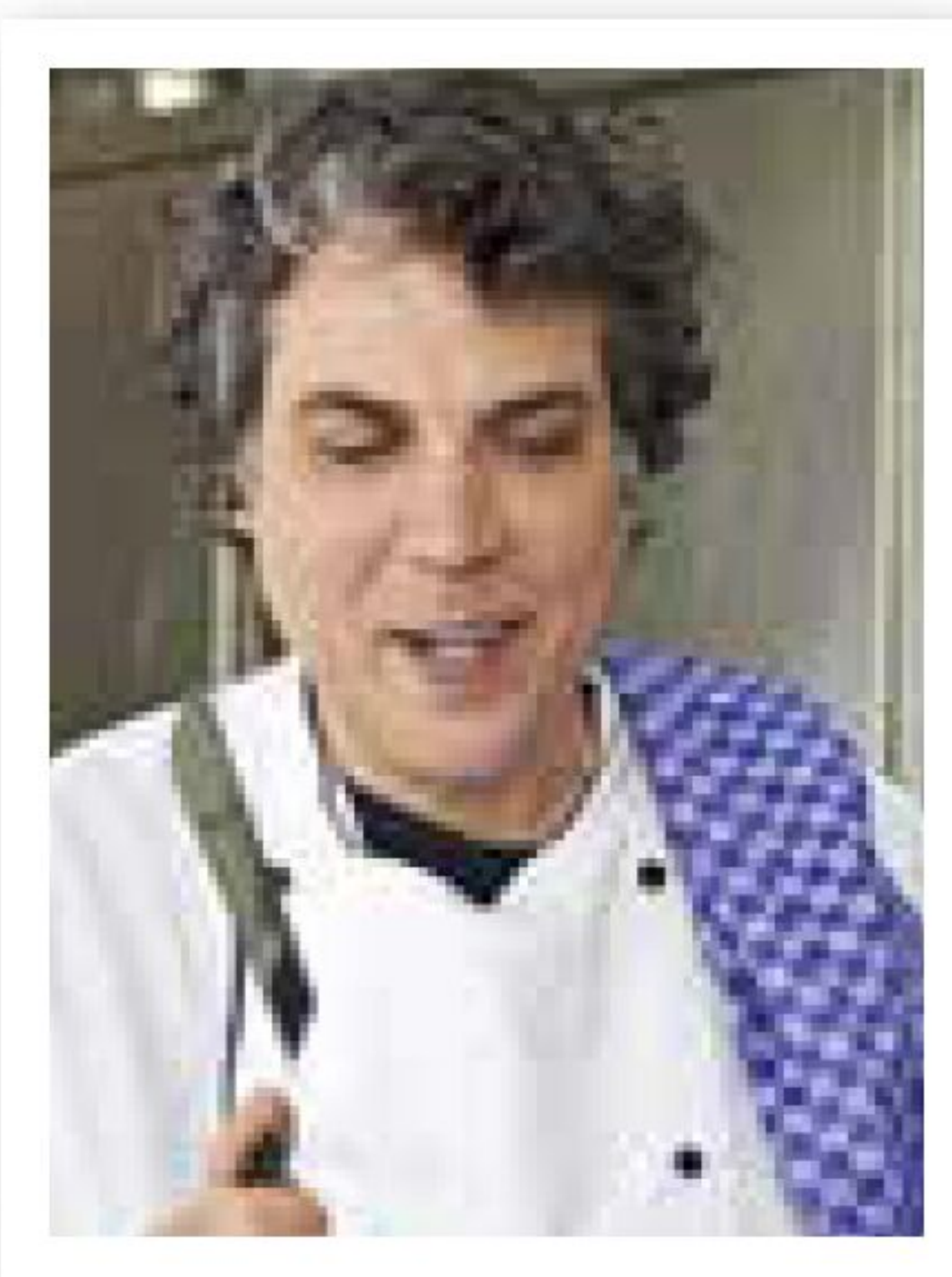
4 Für die Soße die Himbeeren säubern und mit dem übrigen Zucker in einem Topf circa 5 Minuten sanft köcheln lassen.

5 Durch ein Sieb passieren und danach ebenfalls kalt stellen.

 Zubereitungszeit: 30 Minuten

 Kühlzeit: 8 Stunden

TIPP: Ersetzen Sie die Hälfte der Sahne durch Kokosmilch und geben Sie anstelle der Vanille gehacktes Zitronengras dazu. Ergibt eine sehr schmackhafte exotische Variante.



SCHRITT FÜR SCHRITT MIT MARKUS

Forelle in Mandelbutter

Herrlich knusprig und ganz frisch:
So sollte der Fisch aus der Pfanne mit der feinen
Mandelbutter sein. Mit diesen Tipps gelingt das
auch zu Hause.

Frischer Fisch in aufgeschäumter Butter – das sollte eigentlich kein Problem sein. Und doch kennt fast jeder Koch das Ergebnis von allzu viel Selbstvertrauen bei der Zubereitung: Die Haut ist verbrannt oder an der Pfanne festgeklebt, der Fisch im Inneren noch nicht gar – und das ganze Tier ist merkwürdig gekrümmt.

Markus Thyssen kennt das – und auch die Gründe dafür: „Bei diesem Gericht gibt es zwei mögliche Fehler. Zum einen sollte man das Mehlieren der Forelle nicht vergessen. Viele Kö-

che glauben, dass sie auf das Mehl verzichten können, weil sie keinen ‚panierten‘ Fisch haben wollen. Dabei hat das Mehl mit Panade nichts zu tun.“ Stattdessen sorgt das Mehl dafür, dass die Haut nicht hart wie eine Schuhsohle wird, sondern zart und knusprig auf der Zunge zergeht.

Wichtig: die Temperatur

Der zweite Fehler? „Temperatur. Fischfleisch ist empfindlich und verträgt keine hohen Temperaturen. Eine Forelle darf auf keinen Fall bei hoher Hitze gebraten werden. Sie

verbrennt oder verbiegt sich. Sie sollte nur leise vor sich hin brutzeln, das reicht völlig und sorgt für ein zartes Ergebnis.“ Und auch die Kräuter sollen nicht etwa in das heiße Fett, wo sie ihr Aroma nicht abgeben können, sondern auf jeden Fall in das Innere des Fisches. Und da darf es ruhig etwas mehr sein: Ein kompletter Bund





Forelle in Mandelbutter

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 ausgenommene Forellen (à 400 g),
Salz, 1 Bund Dill, 200 g Mehl,
4 EL Butterschmalz, 8 EL Butter,
50 g Mandelblättchen,
Saft von einer Zitrone

ZUBEREITUNG:

- 1** Die Forellen von beiden Seiten und in der Bauchhöhle salzen.
- 2** Den Dill aufteilen und im Ganzen in die Bauchhöhlen füllen.
- 3** Forellen in Mehl wenden, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Zwei große Pfannen mit jeweils 2 EL Butterschmalz erhitzen.
- 4** Die Forellen in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- 5** Anschließend in jede Pfanne 4 EL Butter geben und jeweils die Hälfte der Mandelblättchen einstreuen.
- 6** Den Fisch mit der aufschäumenden Mandelbutter immer wieder übergießen. Zum Schluss den Zitronensaft hinzufügen und die Forellen sofort heiß servieren.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten

■ Garzeit: 10 Minuten

Dill reicht gerade für vier Fische. Wer Dill nicht schätzt, kann dafür gern Petersilie oder Salbei verwenden, hier ist alles erlaubt. Und sollte das Kräuterbeet womöglich komplett geplündert sein, dann kann auch ein wenig Kräuterbutter für einen feinen Geschmack sorgen.

Die klassische Beilage für eine Forelle in Mandelbutter sind Salzkartoffeln. Ebenso lecker sind allerdings auch frische Salate oder ein lauwarmer Kartoffelsalat. Der Fantasie sind da wenig Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur eines: Der Fisch sollte sofort auf den Tisch, wenn er fertig gegart ist, er verliert sonst viel von seinem wunderbaren Eigengeschmack.



MARKUS' TIPP:

Seezunge oder Bachsaibling lassen sich ebenso gut braten und mit Mandelbutter zubereiten. Dazu schmecken am besten Salzkartoffeln.

Gesund durch den Sommer

In der warmen Jahreszeit sind erfrischende Getränke die perfekten Begleiter durch den Tag. In ihrem Bio-Hotel in Leogang verrät uns die Kräuterfrau Nadja Blumenkamp die besten Rezepte fürs Wohlbefinden.



Die Durstlöscher, die
die österreichische
Kräuterexpertin
Nadja Blumenkamp
kreiert hat, schmecken
köstlich, erfrischen und
unterstützen außerdem
bei leichten
Sommerbeschwerden



Nadja Blumenkamp serviert die hausgemachte Kräuterlimonade in kleinen Flaschen mit Trinkhalmen aus Stroh

Sie können viel mehr, als an heißen Sommertagen nur eine willkommene Abkühlung zu verschaffen: Die ebenso leckeren wie hübsch anzuschauenden Durstlöscher von Nadja Blumenkamp unterstützen gleichzeitig Gesundheit und Wohlbefinden. Die zertifizierte Kräuterexpertin, die seit einigen Jahren das familieneigene Vier-Sterne-Bio-Hotel „Rupertus“ in dem bodenständigen Urlaubsdorf Leogang leitet, hat die erfrischenden Getränke für die Gäste ihres Hauses kreiert: „Sie enthalten aromatische Gartenkräuter, saftige Beeren und andere Zutaten, die uns gesundheitlich unterstützen. Abends servieren wir manche dieser Drinks natürlich gerne mit Prosecco oder Sekt. Aber auch Mineral- und Sodawasser eignen sich hervorragend zum Mischen und Aufgießen.“

Gut für den Wasserhaushalt

Alle alkoholfreien Durstlöscher, deren Rezepte uns Nadja Blumenkamp auf den nächsten Seiten verrät, helfen dabei, den wärme- und ►

hitzebedingten Flüssigkeitsverlust abwechslungsreich und geschmackvoll auszugleichen. Zusätzliche Flüssigkeit erhält der Organismus durch Zutaten wie Gurken, Melonen, Pfirsiche und Erdbeeren, die besonders viel Wasser enthalten. Das stärkere Schwitzen bringt jedoch auch typische Sommerbeschwerden wie Kopfschmerzen, Schwäche, Mattigkeit und Kreislaufprobleme mit sich. Verursacht werden sie an heißen Tagen häufig durch den Mangel an Mineralien und Spurenelementen, die dem Körper mit dem Schweiß verloren gehen. Abhilfe schaffen können die meisten heimischen Beersorten: Sie sind reich an Kalium, Magnesium und Co. und lassen sich ausgezeichnet zu köstlichen Durstlöschern weiterverarbeiten. Auch Rosmarin, der im „Rupertus“ eine wichtige Zutat für den Spritz ist, regt an und vertreibt Erschöpfung und Müdigkeit.

Sirup mit Minze und Melisse

„Besonders beliebt bei unseren Gästen ist die hausgemachte Kräutерlimonade“, ergänzt Nadja Blumenkamp. „Dafür setze ich regelmäßig einen Sirup mit Minze und Melisse an, der dann mit Mineralwasser aufgegossen wird. Diese Kräuter erfrischen und kühlen nicht nur, sondern können auch die Verdauung beruhigen, die im Sommer manchmal unter den Wetterbedingungen zu leiden hat.“



■ Beeren-Aufguss vegan

ZUTATEN FÜR CA. 2 LITER SIRUP:

500 g weißer Zucker, 500 g Beeren (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren), 150 ml dunkler Balsamico-Essig, Mineral- oder Sodawasser, 1 Schuss Tonic Water, Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

1 Den Zucker mit 1 l Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Hitze herunterschalten und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit klar wird – das dauert etwa 4–5 Minuten.

2 Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, die Beeren und den Essig zugeben. Den Ansatz 24 Stunden ziehen lassen.

3 Am nächsten Tag den Sirup zusammen mit den Beeren in saubere Weckgläser füllen. Dabei darauf achten, dass Beeren und Sirup gut verteilt sind.

4 1 EL des Beerensirups mit Soda, Tonic und Eiswürfel mischen.

■ Zubereitungszeit: 15 Minuten ■ Wartezeit: 24 Stunden

■ Ananas-Gurken-Smoothie vegan

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

½ Ananas, 1 Salatgurke, Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

1 Von der Ananas Stiel- und Blütenansatz entfernen und die Schale mit einem Messer entfernen. Die halbe Ananas grob zerkleinern. Die Gurke ebenfalls

schälen und grob zerkleinern.

2 Die Früchte im Entsafter oder im Thermomix pürieren. Den Saft mit vielen Eiswürfeln in ein Glas geben.

■ Zubereitungszeit: 15 Minuten



Basilikum-Limonade vegan

ZUTATEN FÜR CA. 3 LITER SIRUP:

1–2 Töpfchen Basilikum – idealerweise in Bio-Qualität, 8 Limetten, 500 g Rohrzucker, 20 g Zitronensäure, Mineralwasser, evtl. zerstoßenes Eis

ZUBEREITUNG:

- 1** Die Basilikumblätter abzupfen und in einen großen Topf geben. 3 l Wasser dazugießen und alles zum Kochen bringen, sodass ein sehr starker Tee entsteht.
 - 2** 6 Limetten waschen, in Scheiben schneiden und zugeben. Den Tee für etwa 24 Stunden durchziehen lassen, anschließend abseihen.
 - 3** Die Flüssigkeit in einen Topf geben, den Zucker zugeben und alles zum Kochen bringen.
 - 4** Die verbliebenen Limetten auspressen. Den Saft und die Zitronensäure in den Topf geben und noch einmal kurz zum Kochen bringen.
 - 5** Den Basilikumsirup in vorgeheizte (wichtig!) Flaschen füllen und auf der Stelle verschließen. Auskühlen lassen und anschließend beschriften.
 - 6** Den Sirup in einem Glas etwa im Verhältnis 1:8 mit Mineral- oder Sodawasser mischen. Je nach Geschmack das Glas zusätzlich mit zerstoßenem Eis füllen.
- Zubereitungszeit: 35 Minuten ■ Wartezeit: 24 Stunden



Hausgemachte Kräuterlimonade vegan

ZUTATEN FÜR CA. 3 LITER SIRUP:

7–8 Handvoll Gartenkräuter, idealerweise in Bio-Qualität (Hauptanteil: Minze, Zitronenmelisse, ergänzend: Thymian, Salbei, Rosmarin), 8 Limetten, 500 g Rohrzucker, 20 g Zitronensäure, Mineralwasser, evtl. zerstoßenes Eis

ZUBEREITUNG:

- 1** Die Kräuter mit der Hand abzupfen und in einen großen Topf geben. Etwa 3 l Wasser dazugießen und alles zum Kochen bringen, sodass ein sehr starker Tee entsteht.
 - 2** Den Tee für rund 24 Stunden durchziehen lassen, anschließend die Kräuter abseihen. Den Sud wieder in den Topf geben.
 - 3** Die Limetten auspressen. Den Saft mit Zucker und Zitronensäure zugeben und alles noch einmal kurz zum Kochen bringen.
 - 4** Den Kräutersirup in vorgeheizte (wichtig!) Flaschen füllen und auf der Stelle verschließen. Auskühlen lassen und anschließend beschriften. Zur Zierde evtl. einen frischen Kräuterzweig (z. B. Thymian oder Pfefferminze) in die Flasche stecken.
 - 5** Den Sirup in einem Glas etwa im Verhältnis 1:8 mit Mineral- oder Sodawasser mischen. Je nach Vorliebe das Glas zusätzlich mit zerstoßenem Eis füllen.
- Zubereitungszeit: 20 Minuten
■ Wartezeit: 24 Stunden



Rosmarin-Spritz vegan

ZUTATEN FÜR CA. 3 LITER SIRUP:

2 Bündel Rosmarin, 8 Limetten, 500 g Rohrzucker, 20 g Zitronensäure, alkoholfreier Sekt, Soda, Limettenspalten, zerstoßenes Eis, Rosmarinzweige zum Dekorieren

ZUBEREITUNG:

- 1** Den Rosmarin mit dem Messer grob zerkleinern und in einen großen Topf geben. 3 l Wasser dazugießen und alles auf dem Herd zum Kochen bringen, sodass ein sehr starker Tee entsteht.
- 2** Den Tee für etwa 24 Stunden durchziehen lassen, anschließend die Kräuter abseihen. Den Sud wieder in den Topf gießen.
- 3** Die Limetten auspressen. Den Saft mit Zucker und Zitronensäure zugeben und alles noch einmal kurz zum Kochen bringen.
- 4** Den Kräutersirup in vorgeheizte (wichtig!) Flaschen füllen und auf der Stelle verschließen, auskühlen lassen und anschließend beschriften.
- 5** Den Rosmarinsirup in einem Glas zu gleichen Teilen mit alkoholfreiem Sekt und Soda mischen. Wer den Spritz mit Alkohol trinken möchte, ersetzt den alkoholfreien Sekt durch Prosecco. Limettenspalten und Eis zugeben und das Glas mit einem Rosmarinzweig dekorieren.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten ■ Wartezeit: 24 Stunden

■ Garzeit: 15 Minuten

Beerenmilch vegan

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Schale frische Beeren der Saison (z. B. Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren), 500 g Sojajoghurt, 200 ml Sojamilch, 1 Handvoll frische Zitronenmelisse, Eiswürfel, evtl. etwas Agavendicksaft oder Fichtenwipfelsirup zum Süßen

ZUBEREITUNG:

- 1** Beeren, Joghurt, Milch und Melisse im Mixer pürieren, vorher einige Blätter Melisse für die Deko zurücklegen.
 - 2** Die Beerenmilch in ein Glas füllen und Eiswürfel hineingeben. Mit Melisse dekorieren und servieren. Bei Bedarf etwas süßen.
- Zubereitungszeit: 10 Minuten



Der Klassiker: Bowle vegan

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

Ohne Alkohol: 8–10 saftige Pfirsiche, 350 g Zucker, 500 ml Saft (z. B. Orange), 750 ml Mineralwasser, frische Zitronenmelisse

Für die alkoholhaltige Variante:

8–10 saftige Pfirsiche, 300 ml Wodka, 750 ml Sekt oder Prosecco, Sodawasser, frische Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Pfirsiche waschen, schälen und in Spalten schneiden.
 - 2 Den Zucker mit 1,5 l Wasser köcheln lassen, bis die Flüssigkeit klar wird. Die Zuckerlösung über die Pfirsichstücke gießen und alles 3–4 Stunden ziehen lassen.
 - 3 Dann den gut gekühlten Saft dazugeben und alles vermischen. Kurz vor dem Servieren die Bowle mit Mineralwasser auffüllen und reichlich frische Zitronenmelisse dazugeben.
 - 4 Für die alkoholhaltige Variante die geschnittenen Früchte in ein großes Glas geben und dieses mit Wodka auffüllen. Die Bowle 3–4 Stunden ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Sekt und Soda auffüllen und reichlich frische Zitronenmelisse dazugeben. Die Bowle mit Eiswürfeln in ein Glas füllen.
- Zubereitungszeit: 10 Minuten ■ Wartezeit: 3–4 Stunden
■ Garzeit: 10 Minuten



Nadja Blumenkamp und Redakteurin Angelika Krause probieren die Kräuterlimonade

Kontakt + Danke

Nadja Blumenkamp, **Bio-Hotel Rupertus**,
Hütten 40, A-5771 Leogang, Tel.: +43 (0) 65 83/84 66
E-Mail: info@rupertus.at, Internet: www.rupertus.at



■ Grundkonzentrat Essig-Ingwer-Limo

vegan

ZUTATEN FÜR CA. 1,5 LITER:

200–250 g Ingwer (je nach Vorliebe für Schärfe), 800 ml Wasser,
300 ml Ahornsirup, 300 ml Apfelessig,
300 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1 Ingwer schälen (sofern er nicht aus dem Bioladen ist) und klein hacken. Das Wasser mit den Ingwer-Stücken erhitzen. Zwei Minuten kochen, dann von der Flamme nehmen und 20 Minuten ziehen lassen.
2 Ahornsirup mit Essig und Zitronensaft in eine Karaffe geben und gut verrühren. Ingwerwasser durch ein Sieb dazugießen, umrühren. Es kann warm oder auf Eis serviert werden. Dazu einen Teil Konzentrat und zwei Teile Wasser mischen und mit Minzblättern, Rosmarin, Erd- oder Himbeeren dekorieren.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten ■ Koch- und Ziehzeit: 30 Minuten

TIPP: Diese Limo lässt sich gut mit Gin und Sodawasser mischen:
100 ml Konzentrat, 2 cl Gin und 100 ml Sprudelwasser.



■ Apfel-Zitronen-Salbei-Limonade

vegetarisch

ZUTATEN FÜR CA. 1 LITER:

50 g Ingwer, 600 ml Wasser,
400 ml Apfelsaft,
Saft von ½ Zitrone,
4 EL flüssiger Honig,
40 ml Apfelessig,
4 Salbeiblätter

ZUBEREITUNG:

1 Den Ingwer schälen (sofern er nicht aus dem Bioladen ist), fein reiben und zusammen mit dem Wasser einmal aufkochen. 20 Minuten ziehen lassen.
2 Dann den Apfelsaft und den Zitronensaft dazugeben, den Honig einrühren und mit dem Apfelessig vermischen.
3 Den Ingwer-Zitronen-Trunk eine Stunde ziehen lassen, anschließend durch ein Sieb gießen und mit Apfelstückchen und je einem Salbeiblatt servieren.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten

■ Koch- und Ziehzeit: 80 Minuten



■ Himbeer-Minz-Limonade

ZUTATEN FÜR CA. 1 LITER MIT KONZENTRAT:

vegan

200 ml Grundkonzentrat Essig-Ingwer-Limo, 750 ml Mineralwasser, 1 Schale (125 g) Himbeeren, 2 Minzzweige

ZUBEREITUNG:

Konzentrat und 2/3 des Wassers mischen. Himbeeren mit 1/3 des Wasser pürieren und durch ein Sieb zum restlichen Gemisch geben. Mit Minzzweigen dekorieren.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN FÜR CA. 1 LITER OHNE KONZENTRAT:

vegetarisch

100 g Ingwer, 0,6 l Wasser, 150 ml Apfelessig, 180 g Honig (flüssig), 150 ml Zitronensaft, 1 Schale Himbeeren

ZUBEREITUNG:

Den Ingwer in einem Topf mit kochendem Wasser zwei Minuten kochen und danach 20–60 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb gießen. Abkühlen lassen und die übrigen Zutaten hinzufügen. Himbeeren pürieren und am Schluss durch ein Sieb einrühren. Mit Minzzweigen dekorieren und mit Wasser oder Mineralwasser auffüllen.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten

■ Koch- und Ziehzeit: 60 Minuten

■ Erdbeer-Basilikum-Limonade

vegan

ZUTATEN FÜR CA. 1 LITER MIT KONZENTRAT:

200 ml Grundkonzentrat Essig-Ingwer-Limo, 200 g Erdbeeren, 600 ml Wasser, 4–8 Blätter Basilikum

ZUBEREITUNG:

Konzentrat in eine Kanne mit weitem Hals geben: Erdbeeren dazugeben und mit dem Mixstab pürieren, Wasser oder Mineralwasser dazurühren. Mit Basilikumblättern dekorieren.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN FÜR CA. 1 LITER OHNE KONZENTRAT:

200 g Erdbeeren, Saft einer Limette, 4 EL Birkenzucker oder Xylit (oder 6 EL normalen Zucker), 40 ml Apfelessig, 3 Zweige frisches Basilikum

ZUBEREITUNG:

Die Erdbeeren in ein hohes Gefäß geben und mit dem Saft der Limette und dem Birkenzucker fein pürieren. Das Erdbeer-Püree in eine Karaffe geben und mit Mineralwasser und Apfelessig auffüllen. Mit Basilikum dekorieren.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten



■ Orangen-Rosmarin-Limonade

ZUTATEN FÜR CA. 1 LITER MIT KONZENTRAT:

vegan

200 ml Grundkonzentrat Essig-Ingwer-Limo, 2 Bio-Orangen, 4 Zweige Rosmarin

ZUBEREITUNG:

Das Konzentrat mit dem Mineralwasser zusammenrühren. Die beiden Orangen erst hauchdünn abschälen für einige Zesten, dann entsaften. Den Saft in das Konzentrat-Wasser-Gemisch Limo einrühren. Mit Zesten und Rosmarinzweigen dekorieren.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN FÜR CA. 1 LITER OHNE KONZENTRAT:

vegetarisch

50 g Ingwer, 2 Zweige Rosmarin, 900 ml Mineralwasser, 2 Bio-Orangen, 1 Zitrone, 4 EL Honig, 40 ml Apfelessig, Rosmarinzweige und auf Wunsch Kakaonibs zum Dekorieren

ZUBEREITUNG:

Den Ingwer fein reiben und mit einem Rosmarinzweig im Wasser einmal aufkochen lassen. Mischung für eine Stunde ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb geben. Die beiden Orangen erst hauchdünn abschälen für einige Zesten, dann entsaften. Saft der Orangen, Saft der Zitrone, Honig und Apfelessig in einem Krug mischen und verrühren, leicht abgekühltes Ingwerwasser dazugeben. Den Zweige in die Kanne stellen. Mit Orangenzesten und Kakaonibs dekorieren.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten

■ Ziehzeit: 60 Minuten



Kurkuma-Limonade vegetarisch

ZUTATEN FÜR CA. 1,5 LITER:

100 g Ingwer, 1 kleinfingerlanges Stück Kurkuma, 1 l Wasser, 150 ml Apfelessig, 180 g Honig (flüssig), 150 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1 Den Ingwer und die Kurkumawurzel schälen und in kleine Stücke schneiden (Ingwer und Kurkuma aus dem Bio-Laden müssen Sie nicht schälen, nur abwaschen). In einem Topf mit einem Liter Wasser zwei Minuten kochen, dann noch weitere 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen.

Auf unter 40 Grad abkühlen lassen und Apfelessig, Honig und Zitronensaft hinzurühren.

2 Danach nochmals durch ein Sieb gießen. Diese Limo kann man pur genießen oder mit Sprudelwasser und Eis verdünnen.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten

■ Koch- und Ziehzeit: ca. 25 Minuten

Rote-Bete-Zimt-Limo vegan

ZUTATEN FÜR CA. 1 LITER:

200 ml Grundkonzentrat Essig-Ingwer-Limo, 600 ml Wasser, 200 ml Rote-Bete-Saft, ½ TL Zimt

ZUBEREITUNG:

1 Konzentrat mit Wasser und Rote-Bete-Saft (z. B. aus dem Bio-Laden) zusammenrühren.

2 Zimt kurz vor dem Servieren auf die Oberfläche streuen.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten



Blaubeer-Vanille-Limonade vegetarisch

ZUTATEN FÜR CA. 1,5 LITER:

100 g Ingwer, 1 l Wasser, 100 ml Balsamico, 100 g Honig (flüssig), 100 ml Zitronensaft, 200 ml Johannisbeersaft oder Blaubeersaft, ½ TL Bio-Vanillepulver oder 1 Päckchen Vanillezucker

ZUBEREITUNG:

1 Den Ingwer in einem Topf mit einem Liter Wasser zwei Minuten kochen und danach 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen.

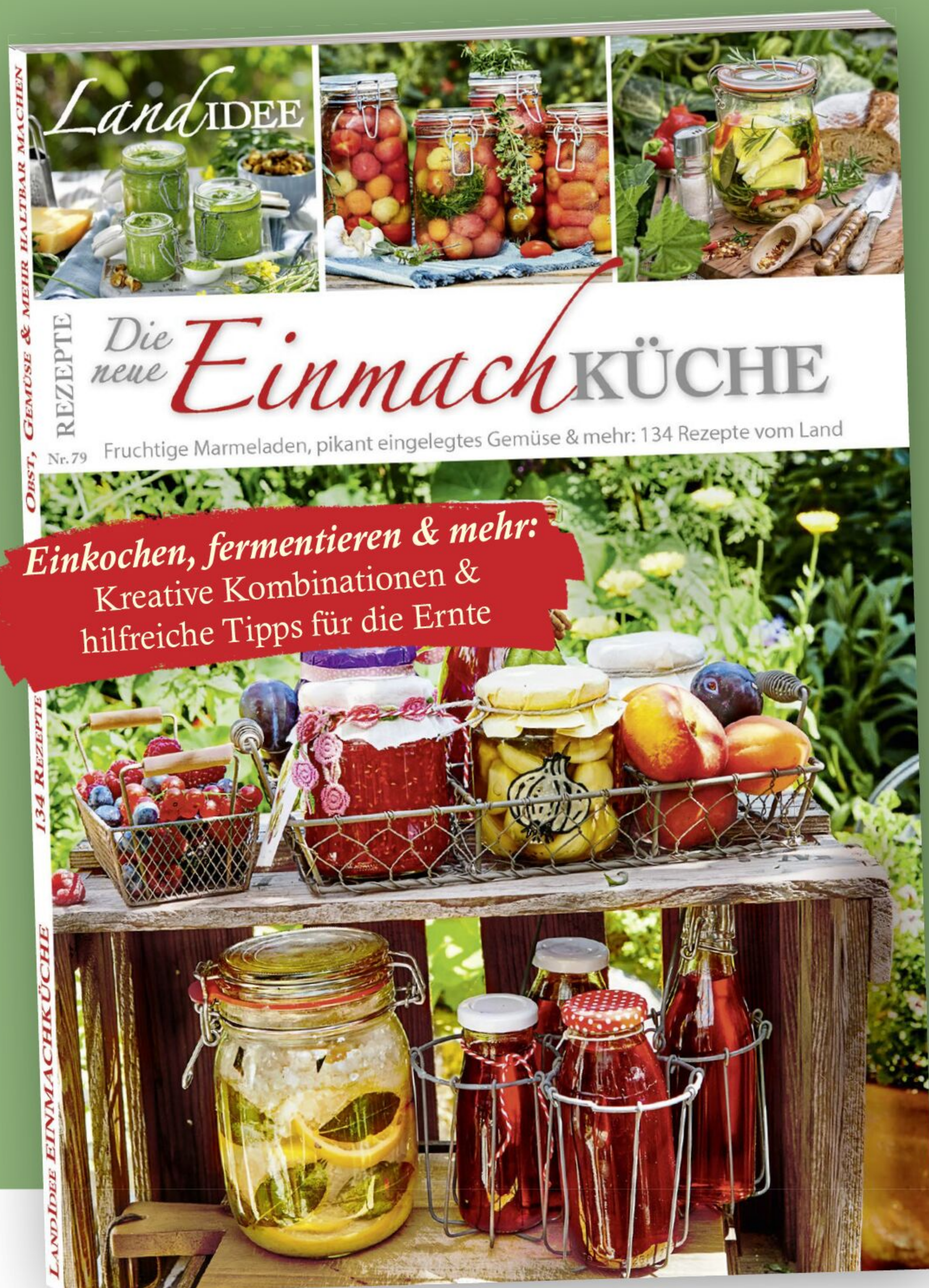
2 Abkühlen lassen auf etwa 40 Grad und die übrigen Zutaten hinzurühren.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten

■ Koch- und Ziehzeit: ca. 25 Minuten

**IMPRESSUM: FUNKE Lifestyle GmbH,
Münchener Str. 101, 85737 Ismaning**

Chefredakteurin: Sandra Schönbein
www.landidee.de



NEU im
Handel oder
jetzt bestellen



LandIDEE Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

☎ 040 23 18 87 140 🌐 www.landidee.de

173 IDEEN
FÜR DRINNEN & DRAUSSEN

LandIDEE

LAND ERLEBEN UND GENIEßEN

**JETZT IST PAPRIKA-ZEIT:
LECKERER DIP & MEHR**



**LUPINEN: VIELSEITIGE
GARTENZIERDE**



**FÜRS SOMMERFEST: FIX
GEBAUTE GARTENBAR**



Kreative
Tränken für
BIENEN,
Schmetterlinge
& Vögel



Der
Zauber
des Sommer

**Extra-Heft: 16 Seiten
Rezepte & Ideen**

LandIDEE



Sommerlich frischer
EIS-GENUSS



LandIDEE Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

**Jetzt auf Readly
oder jetzt direkt bestellen:**

✉ heftbestellung@funkemedien.de ☎ 0 40 23 18 87 140 🌐 www.landidee.de

