



Rezepte aus der Kita- Küche



Orangen-Ingwer-Sirup

Zutatenliste: (für 4 Personen Hauptgericht)

7 Stück	Bio-Orangen
500gr.	Zucker
200ml.	Wasser
2 Stück	Schale von Bio-Orangen
200gr.	Ingwer
2 Stück	Bio-Zitronen

Zubereitung:

Die 2 Orangen für die Schale waschen. Den Ingwer schälen und in Streifen schneiden und die beiden Zitronen ebenfalls auspressen und die Schale der Orangen abreiben. Die 7 Orangen halbieren und ausdrücken. Diesen Saft mit der Zitronensäure, mit dem Zucker und dem Wasser in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Sobald der Sud schön aufgeköcht ist, den Topf vom Herd nehmen und den Ingwer und die Orangenschale hineingeben.

Nun den Sud für mind. 30, besser 60 Minuten ziehen lassen.

In dieser Zeit die zu befüllenden Flaschen entweder auskochen oder mit heißem Wasser gründlich ausspülen um sicher zu gehen, dass keine Keime mehr darin bleiben, die den Sirup dann in wenigen Tagen schlecht werden lassen.

Nach 30-60 Minuten den Sirup durch das Passiertuch gießen und gründlich ausdrücken, für einen intensiven Geschmack.

Jetzt den Sirup in die Flaschen füllen und gründlich verschließen. Die Flaschen werden im Kühlschrank gelagert.

Ungeöffnet hält er sich mind. 2-3 Wochen. Geöffnet ca. 5-7 Tage.