



Rezepte aus der Kita- Küche



Gurken-Minz-Basilikum-Sirup

Zutatenliste: (für 4 Personen Hauptgericht)

| | |
|------------------|-----------------------|
| 600gr. | Bio-Salatgurke |
| 20gr. | Ingwer |
| 400gr. | Zucker |
| 300m. | Wasser |
| 8 Blätter | Minze |
| 8 Blätter | Basilikum |
| 2 Stück | Bio-Zitronen |

Zubereitung:

Die Gurke waschen, halbieren, entkernen, reiben oder in der Küchenmaschine raspeln. Den Ingwer schälen, in Streifen schneiden.

Die Minze und den Basilikum abspülen und bereitlegen.

Das Wasser, den Zucker und den Saft der beiden Zitronen in einem Kochtopf unter Rühren zum Kochen bringen. Optional noch etwas Schale von der gewaschenen Zitrone abreiben.

Kocht der Wasser-Zucker-Mix, den Topf vom Herd nehmen und die Minze, das Basilikum und die Gurke in den Sud geben, kurz umrühren und für mindestens 30 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 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.