

Rezept der Woche



Ingwer-Zitronen-Sirup „Rachenputzer“

Tipp: Der „Rachenputzer“ ist ein beliebtes Hausmittel zur Vorbeugung von Erkältungen. Ist eine Erkältung schon da kann er unterstützend helfen, schneller wieder auf die Beine zu kommen.

Zutaten für etwa 1 Liter:

- 300 g Bio-Ingwer
- 5 Bio-Zitronen
- 300 g Honig
- 1 Liter Wasser

Zubereitung:

Ingwer und Zitronen gut waschen. Den Ingwer ungeschält mit einem scharfen Messer in feine Stücke schneiden. Die Zitronen halbieren und auspressen. Die Zitronenschale klein schneiden oder vor dem Auspressen mit dem Sparschäler abschälen.

Ingwer und Zitronenschale in einen Topf mit einem Liter Wasser geben und gut 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Den Sud durch ein feines Sieb abseihen. Den Topf ausspülen und den Sud zurück in den sauberen Topf gießen. Abkühlen lassen und erst bei etwa 40 Grad den Honig und Zitronensaft dazugeben, umrühren und alles in gut verschließbare Flaschen oder Gläser umfüllen. (Flaschen vorher bitte gut auskochen!) Die Konsistenz ist eher flüssig als sirupartig. Im Kühlschrank aufbewahrt und gut verschlossen hält sich der Rachenputzer mehrere Wochen.

Achtung: Scharf! Vorbeugend täglich 1 EL bis ein Schnapsgläschen voll pur oder mit (warmen) Wasser verdünnt trinken.