

Informationen zur Sendung vom 22.03.2024

Selbstgemachter Ingwer-Shot

Von Ulla Scholz

Zutaten (5 Portionen)

75 g Ingwer
100 ml Zitronensaft (2–3 Bio-Zitronen)
200 ml naturtrüber Apfelsaft
1 EL Honig, Ahornsirup oder Birnendicksaft
Nach Gusto 1 TL Zimt oder etwas Vanille zum Aromatisieren

Zubereitung

Den Ingwer mit dem oberen Teil eines scharfkantigen Löffels abschaben oder mit einem kleinen Küchenmesser sorgfältig schälen. Die Stücke in feine Würfel teilen und in einen Mixer füllen. Die beiden Zitronen auspressen und die Schalen zur Seite legen. Die Hälfte der Apfelsaftmenge zum Ingwer geben. Die restliche Flüssigkeit kommt später dazu. Bei einem kleinen Food-Prozessor könnte möglicherweise der Saft beim Mixen überlaufen.

Alle Zutaten zu einem feinen Püree zermahlen. Den Sud durch ein Sieb passieren. Mit der runden Seite einer kleinen Kelle den Ingwer sorgfältig ausdrücken, in eine Schüssel füllen und zur Seite stellen. Aus den Stückchen wird später ein Ingwer-Zitronen-Zucker hergestellt (Siehe Küchentipps).

Den Shot mit Zimt oder Vanille sowie mit Honig oder anderem Süßungsmittel verfeinern. Restlichen Apfelsaft unterrühren und das Getränk in eine dunkle Flasche füllen und gut verschließen. Das reicht für fünf Shots. Da der Trunk – bis auf den Apfelsaft – auch aus frischen Zutaten besteht, bleibt er nur einige Tage im Kühlschrank haltbar. Von daher nur Mengen herstellen, die auch in diesem Zeitraum verbraucht werden. Um das Getränk länger zu konservieren, könnte man es auch portionsweise einfrieren.

Anrichten

Ingwer-Shot in eine kleine Bügelflasche oder in ein Glas füllen. Wenn es draußen warm ist, das Getränk mit Eiswürfeln servieren und als alkoholfreier Cocktail reichen.

Informationen zur Sendung vom 22.03.2024

Selbstgemachter Ingwer-Shot

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

75 g Bio-Ingwer zu 1,00 Euro; 200 ml Bio-Apfelsaft zu 0,50 Euro; 2 Bio-Zitronen zu 0,40 Euro; Zimt und Honig pauschal für 0,30 Euro.

Pro Ingwer-Shot maximal: 0,44 Euro

Nebenprodukt

200 g Würzzucker circa 0,40 Euro

200 g Würzsalz circa 0,30 Euro

Selbstgemacht ist besser und gesünder

Neben den hohen Kosten gibt es auch qualitative Aspekte, die Shots selbst zu machen. In der heimischen Küche können wir mit frischen Bio-Zitronen verfeinern – bei gekauften Shots handelt es sich meist um Zitronensaftkonzentrat.

Im Handel werden die Shots in durchsichtigen Flaschen verkauft. Zuhause nutze ich für den Shot eine dunkle Flasche, da der Vitamin-C-Gehalt durch Licht zerstört wird.

Ingwer gilt als eines der gesündesten Lebensmittel. Er enthält neben Gingerol viele wertvolle Inhaltsstoffe und man spricht ihm auch eine entzündungshemmende Wirkung zu. Er soll das Immunsystem stärken und kann Erkältungsbeschwerden lindern.

Ingwer ist aber nicht gleich Ingwer. Ich verwende keine Wurzeln, die aus China importiert wurden, da diese Sorten in der Vergangenheit immer wieder durch Schadstoffe und Pestizide aufgefallen sind. Belastungen der Art können auch in anderen Ländern auftreten. Ich greife am liebsten zu Bio-Ingwer. Peru ist ein wichtiges Land für den Anbau von Bio-Ingwer. Allein vom Aussehen – es gibt unterschiedliche Sorten – ist Bio-Ingwer feiner verästelt und kleiner. Hier könnte man auch die Schale verwerten, wenn man die Knollen vorher gut abwäscht. Ähnlich wie bei einem Apfel sitzen die meisten Inhaltsstoffe direkt unter der Haut.

In den letzten Sommern gab es auf meinem Wochenmarkt sogar frischen Bio-Ingwer aus dem Rheinland. Das ist dann etwas ganz Feines.

Informationen zur Sendung vom 22.03.2024

Selbstgemachter Ingwer-Shot

Von Ulla Scholz

Ingwer-Zitronen-Zucker

Den Ingwer mit 200 g Haushaltszucker vermischen. Die Schale der ausgepressten Zitronenhälften fein reiben und unter den Zucker heben. Auf ein kleines Blech geben und mit einem Tuch abdecken. Der Zucker trocknet nach einigen Tagen ein und wird fest. Danach mit einer Gabel die Klümpchen zerdrücken oder kurz mixen. In Gläser füllen und zum Verfeinern von Gebäck, Desserts oder Getränken nutzen. Ingwerzucker ist auch ein schönes Mitbringsel beziehungsweise Gastgeschenk.

Ingwer-Zitronen-Salz

Wer Herzhaftes bevorzugt, mischt Ingwer und Zitrone mit der gleichen Menge Salz. Sowohl Zucker als auch Salz konservieren den Ingwer und die Zitronenschale. Das Salz einige Tage trocknen, mixen und in verschlossenen Gläsern aufbewahren. Ein Würzsalz ist schnell zur Hand und verleiht vielen Asia-Gemüsegerichten, Suppen und Saucen ein feines Aroma.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!