

INGWERSIRUP MIT HONIG - VEGAN MÖGLICH

Posted on 28. Oktober 2016





Dieser Sirup ist sehr vielfältig einsetzbar. Ob mit heißem Wasser aufgegossen als Ingwertee, pur bei Erkältung und Halsschmerzen oder zur geschmacklichen Abrundung von Getränken, Speisen und Gebäck...

Mit diesem Sirup habt ihr Ingwer immer griffbereit zu hause, denn er hält sich locker mehrere Monate im Kühlschrank. Mit dem praktischen Sirup ist Ingwertee ruck-zuck gemacht, zum Beispiel auch im Büro. Denn so müsst ihr nicht jedes mal frischen Ingwer schälen, kochen und ziehen lassen. Natürlich mache ich mir auch trotzdem noch gerne frischen Ingwertee, aber so ist der Sirup eben immer parat. Ich hatte ihn sogar schon im Urlaub mit.

Der Zuckeranteil ist zwar relativ hoch, aber er konserviert eben auch und der Sirup ist recht konzentriert, so dass nur kleine Mengen benötigt werden.

Wenn ich mir mit dem Sirup Ingwertee zubereite, mache ich meist noch etwas frische Zitrone und kalt geschleuderten Honig ran. Das Wasser sollte dann natürlich nicht mehr zu heiß sein, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Ich nehme diesen wärmenden Ingwersirup mit Honig besonders gerne bei nasskalten Herbstwetter. Wir haben mit einem Esslöffel Ingwersirup pro Tag gute Erfahrungen zur Vorbeugung gegen Erkältungen gemacht...????

Zutaten:

(ca. 2 Flaschen a 500 ml)

- 500g Ingwer, geschält
- 800g Wasser
- 600g Zucker
- 250g Honig (oder vegane Alternative wie Agavendicksaft)
- optional: 2 Tüten Vanillezucker oder 1Tl Vanilleextrakt
- Saft einer Zitrone

Zubereitung:

- Den Ingwer mit einer Küchenreibe oder in einer Küchenmaschine fein reiben.
- Den geriebenen Ingwer mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben und unter gelegentlichen umrühren aufkochen lassen.
- Dann die Hitze zurückschalten und ca. 30 Minuten sanft köcheln lassen. (Den Topf nicht mit dem Deckel verschließen.). Ab und zu mal umrühren.
- Den fertigen Sirup durch ein feines Sieb in heiß ausgespülte oder sterilisierte Flaschen/ Gläser gießen.
- Evtl. zusätzlich ein sauberes Passiertuch in das Sieb legen, dann wird der Sirup klarer.
- Tipp: Wer die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs weitgehend erhalten möchte, kann diesen auch zum Schluss zum leicht abgekühlten Sirup hinzufügen.

Zubereitung im Thermomix:

- Den Ingwer grob zerteilen, in den Mixtopf geben und für 5 Sek./ Stufe 5 zerhacken.
- Die restlichen Zutaten mit in den Mixtopf geben und für 3 Sek./ Stufe 4 vermischen.
- Den Messdeckel abnehmen und alles für 50 Min./ Varoma/ Stufe 2 köcheln lassen. Den Gärkorb auf die Öffnung des Deckels als Spritzschutz stellen!
- Den fertigen Sirup durch ein feines Sieb in heiß ausgespülte oder sterilisierte Flaschen/ Gläser gießen.
- Evtl. zusätzlich ein sauberes Passiertuch in das Sieb legen, dann wird der Sirup klarer.

Tipp: Wer die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs weitgehend erhalten möchte, kann diesen auch zum Schluss zum leicht abgekühlten Sirup hinzufügen.

Wenn ihr den Sirup **vegan** zubereiten wollt, dann ersetzt den **Honig** einfach durch Zucker, hellen Sirup (z.B. von Grafschafter) oder Agavendicksaft.

Wer es weniger scharf möchte, nimmt nur 400g Ingwer. ????

Resteverwertung: Ingwerpaste

Falls euch der ausgekochte Ingwer (so wie mir) zu schade ist zum wegschmeißen, dann könnt ihr daraus wunderbar eine **Ingwerpaste** im Thermomix oder einem guten Mixer zubereiten.

(ergibt ca. 2 mittelgroße Marmeladengläser)

Einfach den Ingwer im Mixtopf nochmal kurz aufkochen lassen. Je nachdem wie abgekühlt der Ingwer ist. Thermomix: 5- 10 Min./100°C/ Stufe2.

Anschließend gut pürieren. (Je nachdem wie fein ihr die Ingwerpaste haben wollt evtl. mehrmals pürieren.) Thermomix: 1 Min. /Stufe 5 , den Ingwer mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal 1 Min./ Stufe 8 pürieren.

In heiß ausgespülte Gläser füllen und ab in den Kühlschrank.

Diese Ingwerpaste finde ich super praktisch beim Kochen, vor allem für asiatische Gerichte. Einfach einen Löffel Ingwerpaste mit ins Essen / die Marinade geben - So spart ihr euch das Ingwer reiben und der restliche Ingwer muss nicht weg geschmissen werden.



Viel Spaß beim Nachmachen! ♥

