



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Gurkenschalen-Tamarinden Limonade

Das ist eine klassische Reste Verwertung, Also wenn ihr Gurkensalat oder Schmorgurken macht und Schalen und Kerne übrig behaltet. Wenn ihr natürlich die Limonade so lecker findet, dass ihr sie ständig machen wollt, könnt ihr auch einfach eine ganze Gurke in Scheiben schneiden.

Tamarinde ist eine tropische Frucht. Sie schmeckt sehr sauer und wird daher in ganz Asien und auch Mittelamerika gerne für Limonaden verwendet. Wir haben damals zum Mexiko Kochkurs auch schon Tamarinden Limo gemacht. Das Rezept ist auf der Stadtgarten Rezeptseite online. Tamarindenpaste bekommt ihr im Asia Laden. Achtet darauf eine ohne Kerne zu bekommen.

Wenn ihr sensibel auf Histamin reagiert könnte Tamarinde eine Alternative zu Zitronensaft sein. Tamarinde sollte bei Histaminintoleranz verträglich sein. Sie gilt sogar als ausgesprochen entzündungshemmend und Histaminstabilisierend.

Zutaten

Schale und Kerne von einer Salatgurke

2 EL Tamarindenpaste

2 EL Agavendicksaft

1,5 l Mineralwasser



1. Die Tamarindenpaste und den Agavendicksaft in etwas Mineralwasser auflösen.
2. In einem großen Krug die aufgelöste Tamarinde über die Gurkenschalen gießen und dann mit Mineralwasser aufgießen.

