Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
31.8.2025

400. Sendung

Beeren-Shrub

Ein so genannter „Shrub“ besteht zu gleichen Teilen aus Zucker, Essig und Früchten und kommt ursprünglich aus dem arabischen Raum.
Durch die Zutaten kann diese alternative Form eines Sirups länger haltbar gemacht, aber nicht aufgekocht werden.

Man gibt die ungeschälten, zerkleinerten Früchte der Saison in ein großes Schraubglas, dazu 1 Teil pasteurisierten, milden Apfelessig und 1 Teil Zucker oder Honig.
Manche verlängern den Ansatz mit etwas Wasser.
Auch die Kreislauf anregende Note des Rosmarins passt gut hinein.

Der Ansatz zieht zugedeckt zwei Wochen an der hellen Fensterbank.
Danach werden die Früchte abgeseiht und in sterile Flaschen gefüllt.

Aufgespritzt mit Wasser ist das ein gesundes, erfrischendes Getränk.
Pur verfeinert er auch Spritzwein oder andere Getränke.

INTERN