

LECKERES
REZEPT



Thymian-Marillen Limonade

Der kleine, aber sehr robuste Thymianstrauch ist in vielen Gärten zu finden und aus unseren Küchen nicht mehr wegzudenken! Sein kräftiger Geschmack passt zu vielen Gerichten. Zerreibt man die kleinen Thymianblätter zwischen den Fingern, riecht man den intensiven Duft und das herrliche Aroma. Aber nicht nur kulinarisch ist er ein Segen, er ist auch ein wirkungsvolles Kraut für unsere Gesundheit. So hilft er bei Erkältungskrankheiten, Blä-

hungen und Appetitlosigkeit. Er wirkt keimtötend und stimuliert unser Immunsystem! Marillen mit ihrer feinen, zarten Haut stehen in vielen Ländern als Sinnbild für Jugend und Fruchtbarkeit. Die in den Marillen enthaltenen Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor oder Kalzium stärken unsere Haut, Haare und Nägel von innen. Daher sind die orangenen Früchte durchaus ein genussvolles Schönheitsmittel. Aber nicht nur unsere Haut freut sich über

den Genuss, auch unsere Augen danken es uns. Marillen enthalten viel Provitamin A, welches für eine gute Sehkraft sorgt. Gerade wenn man unter trockenen Augen leidet, kann sich der Genuss von Marillen positiv auswirken. Die süßen Marillen und der eher herbere Thymian passen sehr gut zusammen. Durch den feinen Kontrast entsteht ein interessanter Geschmack, der die Limonade zu etwas Besonderem macht!

500 g	Marillen
einige	Thymianzweige
1 TL	Weinsäure
	Abrieb einer Bio-Zitrone
1 l	Wasser
170 g	Zucker (kann auch weggelassen oder durch andere Süßungsmittel ersetzt werden)

Die Marillen zunächst waschen, entkernen und vierteln. Gemeinsam mit den Thymianzweigen in einen Topf geben. Wasser, Weinsäure und den Abrieb der Zitrone hinzugeben und etwa 45 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Marillen sollen zerfallen. Anschliessend den Marillen-Sud durch ein Sieb drücken und den Saft auffangen. Nochmals kurz erwärmen und darin den Zucker lösen. Danach abkühlen lassen und servieren. Die Limonade hält sich im Kühlschrank für etwa eine Woche. Auch Mixgetränke lassen sich mit der fruchtig herben Limonade sehr gut zubereiten.

Rezept und Bild: Doris Kern, www.mitliebegemacht.at