





Jessie Kanelos Weiner

Fotos: Richard Boutin

AGUA FRESCA

Der fruchtige Energiekick

Bassermann

INHALT

DURCHSTARTER

| | |
|-----------------------------|----|
| Limette Pomelo Orange | 10 |
| Wassermelone Limette..... | 12 |
| Heidelbeere Brombeere | 14 |
| Ananas Kokos | 16 |
| Melone Basilikum | 18 |
| Gurke Zitronenverbene..... | 20 |
| Melone Minze | 22 |
| Rhabarber Himbeere | 24 |
| Zitrone Honig..... | 26 |

ENERGIEKICK

| | |
|-------------------------------|----|
| Ananas Salbei..... | 28 |
| Kiwi Gurke | 30 |
| Pfirsich Basilikum | 32 |
| Mango Ananas | 34 |
| Fenchel Zitrone Minze | 36 |
| Beeren Zitrone | 38 |
| Haselnuss Kakao Vanille | 40 |
| Hibiskus Ingwer | 42 |
| Grüner Tee Honig Ingwer..... | 44 |

BELEBEND

| | |
|-------------------------------|----|
| Erdbeere Basilikum | 46 |
| Reis Zimt Vanille | 48 |
| Reis Mandel Kardamom..... | 50 |
| Litschi Erdbeere..... | 52 |
| Birne Haselnuss Honig..... | 54 |
| Banane Kokos Zimt..... | 56 |
| Aprikose Honig Mandel..... | 58 |
| Walnuss Dattel Zimt | 60 |
| Kirsche Wassermelone..... | 62 |
| Papaya Kokos | 64 |
| Mango Banane | 66 |
| Tomate Gurke | 68 |
| Limette Minze | 70 |
| Mango Orange | 72 |
| Granatapfel Apfel Orange..... | 74 |



DIE BASIS

ALLGEMEINES

Aguas frescas – das sind erfrischende Getränke auf Basis von Wasser, Früchten oder Gemüse. Verfeinert werden sie mit Nüssen und Saaten, frischen Kräutern und Gewürzen. Aguas frescas kommen aus Mittel- und Südamerika und erfreuen sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit.

ZUBEREITUNG

Aguas frescas sind denkbar einfach hergestellt: Die Zutaten werden mit Wasser im Mixer püriert, anschließend passiert, gekühlt und mit Eis serviert. Wenn Sie es sprudelig mögen, nehmen Sie weniger stilles Wasser zum Mixen und füllen Sie den Drink kurz vor dem Servieren mit Sprudelwasser auf.

PASSIEREN

Verwenden Sie für die Zubereitung ein feines Sieb oder ein Sieb mit Passiertuch. Aufgefangenes Fruchtfleisch lässt sich wunderbar in Kuchen, Pfannkuchen oder Muffins verarbeiten. Das Fruchtfleisch aus dem Rezept Walnuss Dattel Zimt (Seite 60) schmeckt zum Beispiel sehr gut in einem Bananenbrot.

GENIESSEN

Damit Agua fresca richtig erfrischt, stellen Sie das Getränk mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank. Rühren Sie vor dem Servieren noch einmal mit einem Löffel durch, damit sich der Geschmack gleichmäßig verteilt. Servieren Sie Aguas frescas mit Eiswürfeln und dekorieren Sie sie mit Fruchtscheiben.

HALTBARKEIT

Mit Frischhaltefolie abgedeckt hält sich Agua fresca im Kühlschrank bis zu 2 Tage.

TIPPS

Verarbeiten Sie am besten immer reife, aromatische Früchte.





Agua fresca

LIMETTE POMELO ORANGE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Kühlzeit 30 Minuten

2 Pomelos

2 Orangen

4 Limetten

4 EL Agavendicksaft

500 ml Wasser

1 Prise Salz

½ Bund frische Minze

Eiswürfel

Pomelos, Orangen und 3 Limetten auspressen. Den Saft durch ein Sieb in einen Krug passieren. Agavendicksaft, Wasser und Salz zufügen und alles umrühren – Sprudelwasser erst kurz vor dem Servieren zugeben, siehe S. 8, Zubereitung.

Die Minzeblätter von den Stängeln abzupfen und in den Krug geben. Probieren und nach Geschmack mehr Agavendicksaft zugeben. Mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die übrige Limette in Scheiben schneiden. Mit Eiswürfeln und Limettenscheiben garniert servieren.