



Mineralwasser für Genießer



Bildnachweise:

S. 3 und S. 19: Carsten Dorhs

S. 8 IDM/Sonja Hofmann

S. 15 Felix Petrucco

S. 25 Arno Steguweit

S. 29 barmalini – stock.adobe.com

Alle anderen Bildquellen: IDM

Inhalt



Natürliches Mineralwasser – gut zu wissen

Erfahren Sie mehr über das Naturprodukt Mineralwasser – zum Beispiel darüber, wie es entsteht, was es auszeichnet und welche Informationen das Mineralwasser-Etikett liefert. ➔ [Seite 6](#)



Perfekter Genuss – natürlich mit Mineralwasser

Anhand von zahlreichen Profi-Tipps erfahren Sie, wie Sie mit Mineralwasser das perfekte Menü zaubern. Ob als Begleitgetränk zu Speisen und Wein oder als besondere Zutat in der modernen Küche – Mineralwasser eröffnet neue Geschmackswelten. ➔ [Seite 12](#)



Mineralwasser-Rezepte

Von der Vorspeise bis zum Dessert, vom Cocktail bis zum Smoothie: Die Mineralwasser-Rezepte der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser liefern Ihnen viele kulinarische Anregungen für die eigene Küche. ➔ [Seite 36](#)



Mineralwasser – Lieblingsgetränk und Naturprodukt

Natürliches Mineralwasser genießt in Deutschland eine große Beliebtheit und das besondere Vertrauen der Verbraucher. Noch im 19. Jahrhundert war Mineralwasser ein Luxusgut. Heute ist es täglicher Durstlöscher und vielseitiger Begleiter in allen Lebenssituationen: Deshalb ist es hierzulande auch das beliebteste Kaltgetränk.

Seine Vielfalt und seine Natürlichkeit machen Mineralwasser zum perfekten Begleiter zu Speisen, Wein, Whisky und Kaffee, zum Filler für spritzige Cocktails oder Bowlen und zur perfekten Zutat für eine frische und leichte Küche – von der Vorspeise bis zum Dessert.

Für unbeschwerten Genuss ist Mineralwasser die erste Wahl! Das wissen auch Profi-Köchinnen und Köche sowie Sommelieren und Sommeliers in der Gastronomie: Sie verwenden Mineralwasser ganz gezielt in der Küche und bereichern ihr Angebot durch eine Mineralwasser-Karte.

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten mehr über natürliches Mineralwasser und seine kulinarischen Aspekte. Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Ihre Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

Natürliches Mineralwasser – gut zu wissen

Qualität – von der Quelle bis zum »Zisch«



Mineralwasser ermöglicht, wonach sich heutzutage viele Menschen sehnen: einen natürlichen, unverfälschten Genuss. Seine ursprüngliche Reinheit und die einzigartige Vielfalt mit rund 500 verschiedenen regionalen Mineralwässern machen Mineralwasser zum beliebtesten Durstlöscher.

Das Besondere an Mineralwasser ist seine natürliche Entstehung in den Tiefen der Erde. Bis es sicher und rein in die Flasche kommt, ist sein Weg ebenso lang wie steinig: Schicht um Schicht, durch Böden und Gestein, sickern Niederschläge sehr langsam in die

Tiefe. Dabei wird das Wasser zum einen auf natürliche Weise gereinigt. Zum anderen reichert es sich bei seiner Reise mit Mineralstoffen und Spurenelementen aus den verschiedenen Gesteinen an. Erst wenn es auf eine wasserundurchdringliche Schicht trifft, sammelt es sich und bildet ein gut geschütztes Depot – die Mineralwasser-Quelle.

Oberstes Ziel bei der Abfüllung von Mineralwasser ist der Erhalt seiner natürlichen Reinheit. Deshalb wird das Mineralwasser direkt am Quellort abgefüllt, außer Kohlensäure darf ihm nichts hinzugefügt werden. Ein fabrikneuer Schraubverschluss gewährleistet, dass natürliches Mineralwasser genauso sicher und rein bleibt, wie es die Quelle verlassen hat. So ist die natürliche Reinheit des Naturprodukts von der Quelle bis zum Verzehr jederzeit sichergestellt.

Natürliches Mineralwasser ...

- ✓ ist von ursprünglicher Reinheit.
- ✓ ist ein Naturprodukt ohne künstliche Zusätze.
- ✓ stammt aus unterirdischen Quellen, die vor Verunreinigungen geschützt sind.
- ✓ ist eines der am strengsten kontrollierten Lebensmittel und das einzige in Deutschland mit einer amtlichen Anerkennung.



NATÜRLICHES
MINERAL
WASSER



NATÜRLICHES
MINERAL
WASSER

Mineralwasser – ein Spiegelbild seiner Region

Deutschland ist ein Mineralbrunnenland: Mehr als 500 verschiedene Mineralwässer und 27 Heilwässer sprudeln hier. In keinem anderen Land der Welt gibt es einen solchen Reichtum an Mineralwasser-Quellen. Als Naturprodukt ist jedes Mineralwasser einzigartig: Seine Inhaltsstoffe und damit seine individuelle Zusammensetzung erhält es aus den Gesteinen, durch die es im Erdinneren geflossen ist. In jedem Mineralwasser zeigt sich die Vielfalt unserer Natur.

Die geologischen Unterschiede lassen sich sogar herauschmecken. Vor allem in Norddeutschland, aber auch in einigen Mittelgebirgen, in denen Gips oder der dem Gips ähnliche Mineralstoff Anhydrit, eine Calcium-Sulfat-Verbindung, abgelagert wurde, treten typischerweise Sulfatwässer auf. Sulfate sind Schwefelverbindungen.

Mineralwässer mit Sulfat schmecken süßlich bis leicht bitter. Chlorid ist ein Mineralstoff, der sich leicht mit Natrium zu Natriumchlorid (Kochsalz) und mit Kalium zu Kaliumchlorid verbindet. Chloridwässer entstehen häufig durch die Auslaugung von Steinsalzlagerstätten in den Erdschichten, zum Beispiel aus Ablagerungen der Urmeere. In Verbindung mit Natrium entwickeln sie einen leicht salzigen Geschmack.

Auch Kohlensäure prägt den Geschmack von Mineralwasser und wird von vielen als erfrischend empfunden. »Klassische« Mineralwässer enthalten viel Kohlensäure, in »Medium«-Wässern ist der Kohlensäuregehalt reduziert und stille Mineralwässer kommen fast komplett ohne Kohlensäure aus. Je mehr Kohlensäure im Mineralwasser ist, desto stärker ist das typische Prickeln auf der Zunge zu spüren. In der Flasche und im Glas verrät sich die Kohlensäure durch mehr oder weniger große Blasen, die nach oben steigen. Dabei handelt es sich um Kohlendioxid, das wegen seiner im Vergleich zu Wasser geringeren Dichte nach oben strebt.

Das Etikett – die Visitenkarte des Mineralwassers

Das Mineralwasser-Etikett informiert transparent und ausführlich über die Herkunft und Zusammensetzung jedes Mineralwassers. Ob im Restaurant, unterwegs oder zu Hause: Wer zu Mineralwasser greift, weiß immer genau, was er trinkt.

- 1 Name der Quelle
- 2 Ort der Quellnutzung
- 3 Verkehrsbezeichnung »Natürliches Mineralwasser«, ggf. ergänzt um Kohlensäure-Deklaration
- 4 Auflistung der charakteristischen Inhaltsstoffe
- 5 Inverkehrbringer/Abfüller mit zustellungsfähiger Anschrift
- 6 Füllmenge
- 7 Mindesthaltbarkeitsdatum
- 8 Außerdem wird neben den Inhaltsstoffen häufig auch das Institut genannt, das die Analyse des natürlichen Mineralwassers vorschriftsgemäß durchgeführt hat.

Das Etikett gibt zudem die Herkunft der Kohlensäure an:

Natürliches kohlenstoffhaltiges Mineralwasser:

Das Mineralwasser enthält die gleiche Menge eigener Quellsäure in der Flasche wie am Quellaustritt.

Natürliches Mineralwasser mit eigener Quellsäure versetzt:

Das Mineralwasser enthält mehr Kohlensäure in der Flasche als am Quellaustritt; zugesetztes Kohlendioxid (CO₂) muss aus demselben Quellvorkommen stammen.

Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt:

Das Mineralwasser enthält CO₂ anderer Herkunft.



1 NATÜRLICHES MINERAL WASSER

5 **Mineralquelle
Sprudelhausen**
Sprudelstraße 1
12345 Sprudelhausen

3 **Natürliches Mineralwasser
ohne Kohlensäure**
Quelle: Mineralquelle,
Sprudelhausen

Zusammensetzung
entsprechend den Ergebnissen
der amtlich anerkannten
Analyse vom 01.06.2018,
Institut Wasserius. Bestätigt
durch laufende Kontrollen.

8

4

Mineralstoffe	pro l
Calcium	0,0 mg
Natrium	0,0 mg
Magnesium	0,0 mg
Kalium	0,0 mg
Hydrogencarbonat	0,0 mg
Sulfat	0,0 mg
Chlorid	0,0 mg

6

0,7 l
Pfundflasche

7

Mindestens haltbar bis:
siehe Verschluss

© Przemyslaw Ceynowa/Shutterstock.com



Perfekter Genuss – natürlich mit Mineralwasser

Natürliches Mineralwasser beweist seine Vielseitigkeit in der Küche vom Aperitif bis zum Digestif, als Begleiter zu Wein, Speisen, Kaffee oder Whisky, als Zutat in der leichten Küche oder Filler in Cocktails, Bowlen oder Smoothies:

Mineralwasser ist ein Naturtalent und macht eine gute Figur!

Und das im wahrsten Sinne des Wortes: Vollkommen kalorienfrei lassen sich durch Mineralwasser gehaltvolle Zutaten wie Öl oder Sahne ersetzen und der Kalorien- und Alkoholgehalt in Mixgetränken senken.

Auf den folgenden Seiten verraten Spitzenköchinnen und -köche sowie Sommelieren und Sommeliers ihre Tricks und Rezepte mit Mineralwasser, zum Beispiel beim Braten und Dünsten von Fleisch, Fisch und Gemüse, beim Aufschlagen von Suppen und Desserts oder zum Auflockern von Teig. So viel sei schon verraten: Das Zaubermittel heißt »Kohlensäure«.

Auch Cocktails, Bowlen und Smoothies verleiht Mineralwasser als Zutat Frische und Leichtigkeit: Als natürliches Getränk liegt es damit total im Trend für selbstgemachte Mixgetränke mit hochwertigen Zutaten.

Tipps für die leichte Küche



Fettfreies Braten: die kalorienfreie Alternative! Kohlensäurehaltiges Mineralwasser in einer heißen beschichteten Pfanne kurz aufschäumen lassen. Anschließend Fleisch oder Fisch hinzugeben und goldbraun garen. Ist die Flüssigkeit verdampft, esslöffelweise weiteres Mineralwasser hinzugeben.



Suppen und Saucen: Sie lassen sich mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser schaumig aufschlagen und werden schön cremig. Gleichzeitig kann so ein Teil der Sahne gespart werden.



Salat und Gemüse: Mineralwasser mit Kohlensäure statt Öl macht Salatdressings frischer und fettärmer. Beim Dünsten von Gemüse gilt: Mit Mineralwasser statt Fett bleibt das Gemüse knackiger und seine Farbe intensiver.



Teig: Selbst Backen ist mit Mineralwasser leicht. Bei vielen Teigen kann es einen Teil der Milch ersetzen. Pfannkuchen und Waffeln werden mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser besonders fluffig, da die Kohlensäure wie ein natürliches Triebmittel wirkt.



Desserts: Keine oder nur wenig Sahne und Milch und trotzdem herrlich cremig – ob Quark, Creme oder Mousse, dieser Trick gelingt auch bei Desserts. Einfach etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser unter die Süßspeise rühren, dann schmeckt auch Magerquark schön vollmundig.



»Die leichte Küche steht auch im Park Hyatt Vienna oben auf der Karte. Die Gäste achten heute mehr als noch vor einigen Jahren auf fettreduzierte und ausgewogene Speisen. Der Geschmack soll natürlich nicht darunter leiden, sondern weiterhin voll und kräftig sein. Unsere Küche greift daher verstärkt auf Mineralwasser als Fettersatz zurück. Ob gedämpfter Saibling oder das Schmoren von Fleisch, der Schuss Mineralwasser bewährt sich bei uns in der Küche täglich.«

**Felix Petrucco, stellvertretender Küchendirektor,
Park Hyatt Vienna, Wien**



Im Restaurant oder zu Hause: das vielseitige Begleitgetränk zum Essen

Mineralwasser gehört zu einem genussvollen Essen wie hochwertige Zutaten sowie aufmerksame Gastgeberinnen und Gastgeber. Dank der großen Vielfalt an Mineralwässern allein aus Deutschland lässt sich zu jedem Gang und für jedes Menü das passende Begleitgetränk auswählen. Carsten Dorhs, der aus dem Fernsehen bekannte Spitzenkoch und Betreiber einer Kochschule, verrät seine Tipps für einen genussvollen Abend mit Mineralwasser und empfehlenswerte Kombinationen von Mineralwasser und unterschiedlichsten Speisen.

Nicht das Essen allein, sondern vor allem das Zusammenspiel mit dem passenden Begleitgetränk ermöglicht das perfekte Genusserlebnis. Diese Erfahrung hat Carsten Dorhs in seiner Karriere gemacht.

Mineralwasser kann neue Geschmackswelten eröffnen. Ein Grund dafür ist die Kohlensäure, die die Geschmacksnerven auf der Zunge reinigt und den Speichelfluss stimuliert. Die Folge: Die Feinheiten einzelner Speisen kommen besser zur Geltung. Auch hier lohnt sich ein Blick auf die Zusammensetzung des Mineralwassers. Denn bestimmte Inhaltsstoffe können die Aromen in Speisen und Weinen noch intensiver herauskitzeln und unterstützen. Probieren Sie es aus – oder fragen Sie auch mal die Sommelière oder den Sommelier beim nächsten Restaurantbesuch!

Welches Mineralwasser passt zu welchem Gericht?

Die Tipps von Spitzenkoch Carsten Dorhs:



Mineralwasser als Aperitif

Ein leicht salziges Mineralwasser mit viel Kohlensäure regt den Appetit an. Salzig schmecken Mineralwässer mit einem höheren Natriumgehalt.

Mineralwasser zur Vorspeise

Zu leichten Vorspeisen wie Salat eignen sich Mineralwässer mit geringem bis mittlerem Kohlensäure- und Mineralstoffgehalt. In Kombination mit sahnigen Suppen sollte ebenfalls der Kohlensäuregehalt geringer sein, da Fett in Verbindung mit Kohlensäure einen leicht metallischen Geschmack erzeugen kann.

Mineralwasser zu Fischgerichten

Zu Fisch und Meeresfrüchten passen natriumreiche Mineralwässer aufgrund ihrer salzigen Note ideal.

Mineralwasser zu Fleischgerichten

Würzig zubereitete Fleischgerichte finden in stillem Mineralwasser mit hohem Mineralstoffgehalt einen optimalen Partner. Es unterstützt das intensive Geschmackserlebnis.

Mineralwasser zu Desserts

Zu süßen und sahnigen Desserts empfiehlt sich ein leicht mineralisiertes Mineralwasser mit wenig Kohlensäure. Der sanfte Geschmack des Mineralwassers lässt den süßen Aromen der Nachspeise ausreichend Raum und überlagert sie nicht. Dem Tiramisu nimmt es die sahnige Schwere und bei einem Sorbet begleitet es die Frucht am besten.

Mineralwasser als Digestif

Nach dem Essen reinigt ein kohlensäurereiches Mineralwasser die Geschmacksknospen und ist ein idealer Begleiter zum Kaffee.



Ein abschließender Tipp des Gourmetexperten:

»Diese Grundregeln sind eine gute Basis, um sich an das Thema heranzutasten. Da aber jedes der mehr als 500 deutschen Mineralwässer einzigartig ist, empfiehlt es sich, ruhig auch mal zu experimentieren.«

Carsten Dorhs,
Kochschule la cucina, Remagen

Mineralwasser-Wissen für den Restaurantbesuch

Zu einem exzellenten Service im Restaurant gehört auch ein bestimmtes Know-how über natürliches Mineralwasser. Folgende Grundregeln sind gute Anhaltspunkte für den Gast, ob ein gastronomischer Betrieb über das nötige Mineralwasser-Wissen verfügt:

»Bitte sehr, Ihr Glas Mineralwasser«

Dieser Satz darf in der Gastronomie niemals fallen! Denn natürliches Mineralwasser muss dem Gast so gereicht werden, wie es am Quellort abgefüllt wurde: in der Flasche. Erst am Tisch darf das Servicepersonal die Flasche vor den Augen des Gastes öffnen. Höchste Qualität und Sicherheit sind für den Gast dadurch gewährleistet. Diese Vorschrift ist in der Mineral- und Tafelwasserverordnung festgehalten.

Eine Mineralwasser-Karte

ist ebenfalls ein Ausweis für hervorragenden Service. Denn ein vielfältiges gastronomisches Angebot erfordert auch eine Auswahl an Mineralwässern, die diesem gerecht wird. Die Mindestanforderung an eine Mineralwasser-Karte lautet: drei Mineralwässer mit unterschiedlichem Kohlensäuregehalt (still, medium, klassisch). Zusätzliche Hinweise auf die mineralische Zusammensetzung und die Herkunft des Mineralwassers sprechen für exzellenten Service.

Die Temperatur des Mineralwassers

beeinflusst Geschmack und damit den Genuss. Zu kaltes Mineralwasser entfaltet nicht seinen vollen Geschmack. Die Serviertemperatur sollte nicht unter 10–11 °C liegen. Liegt sie sogar einige Grad höher, tritt der Geschmack des Mineralwassers noch besser hervor.

Eiswürfel

sollten tabu sein. Natürliches Mineralwasser steht für ursprüngliche Reinheit und höchste Qualität. Eiswürfel, die in der Regel aus Leitungswasser hergestellt werden, verwässern den Genuss und die Qualität von Mineralwasser.



Die Sache mit der Zitrone ...

Mineralwasser-Sommelier Armin Schönenberger erklärt, weshalb eine Zitrone in einem natürlichen Mineralwasser nichts zu suchen hat:

»Eine Scheibe Zitrone ins Mineralwasser-Glas zu geben, ist heute nicht mehr notwendig. Das Ritual hat aber einen ernsten Hintergrund. Es kommt aus dem Mittelmeerraum: Im feuchtwarmen Klima begannen die Kronkorken, die als Flaschenverschluss dienten, leicht zu rosten. Da der Rost am Flaschenrand hängenblieb, benutzten die Menschen eine Zitronenscheibe, um den Rand zu säubern. Und die Pointe, die für das heutige Hygieneempfinden höchst irritierend ist: Anschließend warfen sie die Zitronenscheibe ins Glas! Einem natürlichen Getränk von hoher Qualität und ursprünglicher Reinheit ist das natürlich wenig zuträglich.

Auch heute sieht man die Zitrone im Mineralwasser noch häufig. Ich denke aber, dass ein natürliches Mineralwasser eine stilvollere Behandlung verdient hat. Zumal sich der charakteristische Geschmack eines Mineralwassers nur pur richtig erleben lässt.«



Mineralwasser und Wein

Wein und Mineralwasser – das gehört ganz klassisch zusammen. Mineralwasser hat dabei verschiedene Funktionen: Es umspült den Gaumen und die Geschmacksknospen. So neutralisiert es den Mundraum und bereitet auf den Weingenuss vor. Außerdem führt es dem Körper Flüssigkeit zu, die durch den Alkohol entzogen wird. Damit mildert es die Wirkung des Alkohols sanft ab: Wer neben dem Wein- zum Mineralwasser-Glas greift, hat länger was vom Abend.

Mineralwasser kann aber auch die geschmacklichen Charakteristika eines Weines herausstellen. Die richtige Auswahl ist entscheidend! Um diese dem Gast zu erleichtern, wird in der gehobenen Gastronomie eine Empfehlung entsprechend abgestimmter Mineralwässer angeboten. Aber nicht nur in Fine-Dining-Zirkeln bietet eine Mineralwasser-Karte echten Genuss-Mehrwert. Viele Gastronominnen und Gastronomen haben inzwischen erkannt, wie sehr ihre Gäste eine fundierte Mineralwasser-Beratung schätzen, die ihren Genuss steigert.

Für den Weingenuss gilt folgende Faustregel, um die richtige Kombination aus Wein und Mineralwasser zu finden: Stammen beide aus derselben Region, passen sie gewöhnlich gut zusammen. Denn sie kommen aus den gleichen Böden, die Zusammensetzung und Geschmack formen. Diese Regel gilt aber nicht ohne eine Einschränkung: Ist die Region für stark mineralhaltige Böden bekannt, sind Weine und Mineralwässer häufig Individualisten.

Für Kurzentschlossene, die auf Nummer sicher gehen wollen, gilt: lieber ein leicht mineralisiertes Mineralwasser wählen. Denn je weniger Mineralstoffe, Säuren oder Basen es besitzt, desto weniger verändert es die verschiedenen Komponenten im Wein.

Ausführlichere Tipps gibt es auf der nächsten Seite von Mineralwasser- und Weinsommelier Arno Steguweit.

Tipps vom Profi

Arno Steguweit ist Mineralwasser- und Weinsommelier. Er erklärt, wie Wein und Mineralwasser harmonisch ausgewählt werden.

- **Zu jungen, säurebetonten Weißweinen wie Riesling oder Sauvignon Blanc** bieten sich Mineralwässer mit wenig Kohlensäure an. Ein zu hoher Gehalt an Kohlensäure würde sich zur Säure des Weins addieren und zu einem unangenehmen Mundgefühl führen.
- **Junge, dezente Weißweine vertragen etwas mehr Pep!**
Hier passen Mineralwässer mit viel Kohlensäure und angenehmer Mineralisierung im Bereich von 500 bis 1.000 mg/l.
- **Bei oxidativen, das heißt bei unter Sauerstoffzufuhr gärenden Weißweinen aus dem Holzfass**, erkenntlich zum Beispiel am Hinweis »Barrique«, können ein wenig Kohlensäure und ein höherer Mineralstoffgehalt (über 1.500 mg/l) dafür sorgen, dass der Wein lebendiger und frischer erscheint und das Weinerlebnis somit intensiviert wird.
- **Zu Rotweinen** empfiehlt sich ganz klar ein stilles und eher neutrales Mineralwasser. Es harmonisiert die Gerbstoffe und den niedrigen pH-Wert, beruhigt den Gaumen und unterstreicht die positiven Eigenschaften des Rotweins deutlich.



»Zu einem guten Essen und erlesenen Weinen gehört ein Mineralwasser als dritte, feste Komponente. Es neutralisiert den Gaumen und verleiht Frische zwischen den einzelnen Gängen. Einige der genannten Grundregeln helfen, die Suche nach dem passenden Mineralwasser zum Wein zu erleichtern. Aber generell gilt: Jeder Mensch hat seine eigenen geschmacklichen Reizschwellen, so dass eine Kombination nicht per se als richtig oder falsch bezeichnet werden kann. Mineralwasser-Genuss, gerade in Verbindung mit Wein, ist etwas sehr Persönliches. Insofern kann ich nur jedem die intensive Auseinandersetzung mit diesem Thema empfehlen. Überraschende Geschmackserlebnisse sind garantiert!«

Arno Steguweit,
Wine & Waters GmbH, Berlin



Mineralwasser und Kaffee

Mineralwasser und Kaffee sind die beiden beliebtesten Getränke in Deutschland – und auch in Kombination eine stimmige Sache. Gerade das Zusammenspiel aus leichter Erfrischung und intensiven Geschmacksaromen macht den Reiz aus.

Jedes Kaffeegetränk – ob Latte macchiato, Espresso oder der klassische Filterkaffee – findet in Mineralwasser einen guten Begleiter. Es bereitet die Geschmacksknospen auf das intensive Geschmackserlebnis der KaffEEKreation vor und rundet es ab. Wer zum Beispiel eine herzhaft-e Mahlzeit nicht ohne einen Espresso abschließen möchte, sollte dazu immer auch ein Glas Mineralwasser mitbestellen.

Das Verhältnis von Mineralwasser und Kaffee kann nach Belieben gewählt werden. Jeder findet schnell heraus, wie viel Mineralwasser dem persönlichen Lieblingskaffee den besten Geschmack entlockt.

Das Mineralwasser zum Kaffee sollte Zimmertemperatur haben. Denn ist das Wasser zu kalt, ziehen sich die Geschmacksknospen im Mund zusammen und der Geschmack von Kaffee und Mineralwasser kommt nicht optimal zur Geltung.

»Kaffee und ein Glas Mineralwasser gehören einfach zusammen. Wichtig ist: Das Mineralwasser sollte nicht hinterher, sondern am Anfang und zwischendurch getrunken werden. Wer sein Mineralwasser unmittelbar nach dem Kaffee-genuss trinkt, löscht auch den aromatischen Nachgeschmack des Kaffees.«

Thomas Schweiger, Deutscher Barista-Meister, Ansbach

Mineralwasser und Whisky

Um kaum ein anderes Getränk ranken sich so viele Mythen und Meinungen wie um Whisky. Eines steht jedoch fest: Für den richtigen Whisky-Genuss muss immer auch Mineralwasser auf dem Tisch stehen. Das kann in verschiedenen Varianten zum Einsatz kommen – als Begleitgetränk und belebende Erfrischung oder als Bestandteil eines Tastings: Ein Mineralwasser mit viel Kohlensäure eignet sich perfekt, um zwischen zwei Whiskys Gaumen und Geschmacksnerven zu reinigen und damit auf den nächsten Schluck vorzubereiten.

Bei der Frage, ob das Wasser auch **in** den Whisky gehört oder nicht, scheiden sich die Geister. In einem schottischen Pub erhält der Gast ganz selbstverständlich einen Krug mit Wasser, um den Whisky zu verdünnen. Und was im Heimatland des Whiskys gilt, kann ja insgesamt nicht so verkehrt sein. Gerade »Whisky-Neulingen« ermöglicht ein Schuss Mineralwasser, sich an den Geschmack zu gewöhnen und den Whisky kennenzulernen. Um den Whisky zu verdünnen, sollte jedoch immer ein Mineralwasser ohne Kohlensäure gewählt werden.

Wer neben dem geschmacklichen Aspekt auch seinen Geruchssinn aktivieren will, kommt an Mineralwasser definitiv nicht vorbei. Nur durch Zugabe von etwas Mineralwasser erreicht man, dass der Whisky beim »Nosing« seine gesamte Duftwelt von rauchig bis fruchtig freigibt. Um das Aroma des Whiskys zu erhalten, empfehlen sich leicht mineralisierte Mineralwässer ohne Kohlensäure.

Tipp:

Ob als Begleitgetränk oder zum Verdünnen: Ein weiches, neutrales Mineralwasser hebt die Geschmacksvielfalt eines hochwertigen Whiskys perfekt hervor.



»Ein stilles, mineralstoffarmes Mineralwasser zum Verdünnen hilft Einsteigern, sich an den intensiven Geschmack von Whisky zu gewöhnen, und erfahrenen Whisky-Liebhavern, ihren Whisky sanfter zu machen. Unerlässlich ist es, wenn man die subtilen Aromen erschnuppern will. Mineralwasser hilft, neue und mehr Geschmacksaromen in einem Whisky zu aktivieren.«

**Professor Walter Schobert,
Autor und Whisky-Experte, Islay (Schottland) und Hanau (Deutschland)**



Cocktails und Mixgetränke

Als aufregendes Party-Getränk sind Cocktails zeitlos und immer gefragt. Sie laden zum Experimentieren ein, zeigen sich immer wieder in neuen Varianten und verlieren dadurch nichts von ihrer Faszination. Zur Grundausstattung jeder Barkeeperin und jedes Barkeepers gehört nicht nur der Shaker, sondern in jedem Fall auch natürliches Mineralwasser. Es ist das ideale Füllgetränk, das Cocktails einen angenehmen Schuss Natürlichkeit und Leichtigkeit verleiht. Ein alkoholfreier Cocktail mit Mineralwasser sowie frischen Kräutern und Früchten ist gerade im Sommer supererfrischend.

»Bei einem guten Cocktail spielen die Zutaten die wichtigste Rolle. Du kannst als Barkeeper noch so gut sein, wenn die Qualität des Alkohols und der Früchte nicht stimmt, merkt der Gast das sofort. Das gilt auch für das Füllgetränk. Ich nehme natürliches Mineralwasser. Wir Profis wissen um die hohe Qualität und Reinheit von Mineralwasser. Zudem erlaubt es mir durch seinen Eigengeschmack und seine erfrischende Wirkung, nach Lust und Laune mit neuen Cocktail-Variationen zu experimentieren.«

Stephan Hinz, Deutscher Meister im Cocktail-Mixen, Köln

Wenn die Temperaturen steigen, ist auch die Zeit der Bowlen gekommen. Sie sind der fruchtig-bunte Hingucker auf jedem Buffet, ob Gartenparty oder Sommerfest. Mit natürlichem Mineralwasser erhält die Bowle eine gute Portion Frische, die an heißen Tagen besonders angenehm ist. Im Zusammenspiel mit frischen und fruchtigen Zutaten verleiht Mineralwasser einer Sommerbowle ihre Leichtigkeit und hilft dabei, den Wasserhaushalt des Körpers auch bei hohen Temperaturen im Gleichgewicht zu halten. In der alkoholfreien Variante werden Bowlen zum Wellnessdrink.

Tipps für Cocktails und Mixgetränke:

- Mineralwasser muss als Zutat kalt und frisch sein.
- Mineralwasser sollte immer als letzte Zutat hinzugegeben werden.
- Mineralwasser mit viel Kohlensäure eignet sich besonders gut für Cocktail-Klassiker wie Mojito, Fizz oder Singapore Sling. Dagegen passt Mineralwasser ohne Kohlensäure am besten zu reichhaltigen Fruchtcocktails.
- Aber auch hier gilt wieder: Experimentierfreude ist angesagt – die große Vielfalt deutscher Mineralwässer macht's möglich!

Alle unsere Bowle- und Cocktail-Rezepte finden Sie ab Seite 71 sowie auf www.mineralwasser.com.



Eine Anleitung zum Selbermischen mit Barkeeper Stephan Hinz, dem deutschen Meister im Cocktail-Mixen, gibt es in unseren Cocktail-Videos im YouTube-Kanal der IDM: www.youtube.com/mineralwassercom.

Mineralwasser-Smoothies – natürliche Vitaminbomben mit Frische-Kick



Frisches Obst und Gemüse in den Mixer, kurz pürieren, natürlich genießen – Smoothies sind eine einfache und unkomplizierte Möglichkeit, den Körper mit Nährstoffen und Vitaminen zu versorgen. Damit Smoothies zu einer ausgewogenen Zwischenmahlzeit werden, sollten sie ausschließlich mit natürlichen Zutaten selbst hergestellt werden. Wer Mineralwasser statt Fruchtsaft als Füllgetränk nutzt, spart Kalorien und verleiht den Vitaminbomben ihre erfrischende Leichtigkeit. Die Smoothie-Rezepte der IDM finden Sie ab Seite 68.

»Bei Smoothies kommt es auf die Zubereitung an! Frisch und mit natürlichen Zutaten hergestellt, sorgen Smoothies mit Mineralwasser für einen Vitaminschub und neue Energie. In der Verbindung von frischem Obst und Gemüse mit natürlichem Mineralwasser werden die sämigen Snacks zu einem kalorienarmen, aber vitalstoffreichen und vollkommen natürlichen Getränk. Für Frühstücksmuffel oder während eines Leistungstiefs am Nachmittag sind Smoothies ideal, um schnell Energie und Nährstoffe zu liefern. Deshalb eignen sie sich auch gut als Zwischenmahlzeit.«

Anja Roth, Ernährungswissenschaftlerin, Köln

Das Glas

Zunächst kommt jedes Mineralwasser fest verschlossen in einer Flasche bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern an. Selbst im Restaurant. Doch irgendwann kommt der Zeitpunkt, da muss es ins Glas. Für den Mineralwasser-Genuss ist das Glas sogar viel entscheidender als die Flasche. Denn wie beim Wein beeinflusst das Glas auch beim Mineralwasser den Geschmack:

- Je dünnwandiger das Glas, desto angenehmer ist das Trinkgefühl.
- Gläser mit einem großen Durchmesser lassen die Kohlensäure schnell entweichen. Aus einem »klassischen« Mineralwasser wird dann in Kürze ein »medium« Mineralwasser.
- Ein schlankes, schmales Glas kann die Kohlensäure besser halten. Die Kohlensäure kommt deutlich spürbarer an der Zunge an.
- Ein am Rand leicht ausgestelltes Glas bringt das Mineralwasser direkt an die Zungenspitze. Die vorderen Geschmacksknospen nehmen die Süße am besten wahr. Das Mineralwasser schmeckt dort etwas milder als im hinteren Zungen- und Gaumenbereich.
- Ist das Glas nach oben eher geschlossen und hat einen größeren Durchmesser, gelangt das Mineralwasser weiter hinten an die Zunge. Dies betont stärker die salzigen Komponenten am Zungenrand und die Säure im hinteren Zungenbereich.



»Ein Glas sollte immer auch den Charakter des Getränks widerspiegeln. Mineralwasser ist ein sehr reines und leichtes Getränk – diese Eigenschaften müssen durch das Glas unterstützt werden. Bei der Entwicklung neuer Gläser steht für uns neben Design und Funktionalität vor allem das Thema Sensorik im Fokus. Deshalb beschäftigen wir uns intensiv mit dem Einfluss der Glasform auf Duft und Geschmack eines Getränks. Besondere Aromen, Geschmacksnuancen und auch die Kohlensäureentbindung des Mineralwassers können durch die Glasform betont oder zurückgenommen werden. So schmeckt jedes Mineralwasser aus jedem Glas anders.«

**Christoph Giloy, Sahn GmbH,
Höhr-Grenzhausen**

Cremige Suppe vom Hokkaido-Kürbis



Zutaten für 4 Portionen

- 800–1.000 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 2 mehlig kochende Kartoffeln
- 1 kleine Lauchstange
- 1 l Gemüsebrühe
- ½ Bund glatte Petersilie
- 250 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

Den Hokkaido-Kürbis waschen, trocknen, halbieren, mit einem Löffel entkernen, in kleine Stücke schneiden oder hobeln.

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, in Würfel schneiden und zusammen mit dem Kürbis in Öl in einem Topf anschwitzen. Den Zucker dazugeben und alles etwas andünsten.

Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides gemeinsam mit der Gemüsebrühe hinzugeben. Alles ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, dann mit einem Pürierstab fein pürieren.

Petersilie waschen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden.

Zum Schluss das Mineralwasser unterrühren. So wird die Suppe zart, schaumig und leicht. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Strauchtomaten mit Ziegenfrischkäsecreme



Zutaten für 4 Portionen

Ziegenfrischkäsecreme

- 200 g milder Ziegenfrischkäse ohne Rinde
- 100 ml Milch
- 50 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

- 1 TL schwarze Oliven
- 1 TL Basilikumpesto
- Salz, Pfeffer

Vinaigrette

- 1 Schalotte
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 2 EL Balsamico-Essig
- 20 g Pinienkerne
- 3 EL natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Tomaten

- 5 Tomaten
- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Rapsöl
- 2 Stängel Basilikum
- Olivensalz

Zubereitung

Den Ziegenfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Milch und Mineralwasser verrühren. Die Oliven hacken, zusammen mit dem Pesto unter die Masse rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Ziegenfrischkäsecreme in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen.

Für die Vinaigrette die Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in 1 EL Olivenöl bei schwacher Hitze im Topf andünsten, den Honig hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und mit Balsamico-Essig ablöschen. Die Pinienkerne ohne Fett vorsichtig in einer Pfanne anrösten. Das restliche Olivenöl zunächst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unter die Schalotten-Essig-Mischung rühren. Anschließend das Mineralwasser und die Pinienkerne unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Vier Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, danach in Eiswasser geben und die Haut abziehen. Von den Tomaten an der

Unterseite eine dünne Scheibe abschneiden, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und die Tomaten mit der Ziegenfrischkäsecreme füllen. Als Dekoration bleibt der Stängelansatz an den Tomaten.

Die Rinde vom Toastbrot entfernen, das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun braten. Basilikum waschen, vorsichtig trocken tupfen und die Blätter von den Stängeln zupfen. Die restliche Tomate in vier Scheiben schneiden, auf vier Teller verteilen und mit Olivensalz und Pfeffer würzen. Die Tomatenscheiben mit je einer gefüllten Tomate belegen und mit lauwarmer Vinaigrette marinieren. Zum Schluss mit Brotcroûtons und Basilikumblättern garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pellkartoffeln mit cremigem Gemüse-Kräuter-Quark



Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 600 g Magerquark
- 6 EL natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 TL scharfer Senf
- 1 TL Kräutersalz
- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Bund Dill
- Pfeffer, Zitronensaft
- ½ Kästchen Kresse

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Danach in einen Kochtopf geben und diesen mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen, anschließend salzen und die Kartoffeln im geschlossenen Topf je nach Größe 20 bis 30 Minuten garen.

Währenddessen den Quark mit Mineralwasser, Senf und Kräutersalz verrühren. Das kohlen-säurehaltige Mineralwasser macht den Quark cremig zart und verleiht ihm gleichzeitig Leichtigkeit und Frische. Paprika und Radieschen putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Schnittlauch und Dill abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Gemüse und Kräuter unter den Quark rühren und alles mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kresse abschneiden und auf den Quark streuen.

Die gegarten Kartoffeln durch ein Sieb abgießen und pellen. Anschließend die gepellten Kartoffeln zusammen mit dem Kräuterquark auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Salat von roten Linsen mit Zanderfilet & Rucolapesto



Zutaten für 4 Portionen

Linsensalat

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke
- 500 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Essig
- 200 g rote Linsen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2–3 Tomaten

Rucolapesto

- ½ Bund Rucola
- ½ Knoblauchzehe
- 30 g Pinienkerne
- 50 ml Olivenöl
- 1–2 EL Parmesan
- Salz, Pfeffer

Vinaigrette

- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Zucker
- 6 EL kaltgepresstes Rapsöl

Zanderfilet

- 4 Zanderfilets, küchenfertig à 120 g
- 1 Schuss natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen, das Lorbeerblatt mit der Nelke an die Zwiebel stecken. Mineralwasser in einen Topf geben, die gespickte Zwiebel und den Essig zufügen. Linsen abwaschen und je nach Sorte gemäß Packungsangabe (etwa 10 Minuten) in dem Mineralwasser kochen. Linsen anschließend abschütten, mit kaltem Wasser abspülen und kühl stellen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, putzen, vierteln, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten. Olivenöl, Knoblauch, Pinienkerne und Rucola so kurz wie möglich in einem Mixer pürieren. Anschließend den geriebenen Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Essig, Senf, Zucker sowie Salz und Pfeffer mit einem Schuss Mineralwasser in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Das Rapsöl zunächst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unterschlagen.

Die Linsen und das Gemüse mit der Vinaigrette marinieren. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken.

Fisch abspülen und gründlich trocken tupfen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Fisch hineingeben und einen Schuss stark sprudelndes Mineralwasser hinzugeben. Den Fisch bei geschlossenem Deckel 3 bis 4 Minuten garen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Linsen mittig auf dem Teller verteilen, den Fisch darauf anrichten und das Pesto dekorativ verteilen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Gedämpfter Kabeljau mit Schmorgurken & pochiertem Ei



Zutaten für 4 Portionen

Schmorgurken

- 600 g Schmorgurken
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 50 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 20 ml Apfelessig

- 1 TL grober Senf
- 1 TL Feigensenf
- 30 g kalte Butterwürfel
- 2 Radieschen
- 1 Bund Dill
- Meersalz, Pfeffer, Zucker
- 1 Spritzer Zitronensaft

Kabeljau

- 4 Kabeljaufilets à 100 g
- Zitronenpfeffer
- 150 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Chilischote

Eier

- 500 ml Mineralwasser, still
- 5 EL Weinessig
- 4 Bio-Eier

Zubereitung

Die Schmorgurken schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel mit den Schmorgurken darin bei geringer Hitze andünsten. Mineralwasser, Apfelessig, den groben Senf und den Feigensenf dazugeben und die Schmorgurken bissfest garen. Dann die kalten Butterwürfel unter ständigem Rühren dazugeben. Die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen, in feine Scheiben schneiden und zu den Gurken geben. Dill waschen, vorsichtig trocknen und bis auf vier Stängel für die Dekoration fein schneiden. Das Gemüse mit Meersalz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Dill abschmecken.

Die Fischfilets waschen, gründlich trocken tupfen, mit Meersalz und Zitronenpfeffer würzen. Mineralwasser mit klein geschnitte-

nem Zitronengras und Chili in einem Topf mit Dämpfeinsatz aufkochen. Die Fischfilets in den Dämpfeinsatz geben und bei schwacher Hitze 4 bis 5 Minuten dämpfen.

Für die pochierten Eier Mineralwasser und Essig aufkochen und beiseitestellen. Die Eier jeweils in einer Schöpfkelle aufschlagen und vorsichtig nacheinander in das Wasser gleiten lassen. 3 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf einem Tuch kurz abtropfen lassen.

Die Schmorgurken auf tiefen Tellern anrichten. Jeweils ein Fischfilet und ein pochiertes Ei darauf anrichten und mit Dill garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pfannkuchen mit Ratatouille



Schon gewusst? Pfannkuchenteig wird mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser lockerer, weil die Kohlensäure wie ein natürliches Triebmittel wirkt. Zusätzlich lassen sich durch die Flüssigkeit Milch und damit Kalorien sparen.

Zutaten für 4 Personen**Pfannkuchen**

- 150 ml Milch
- 2 Eier
- Salz
- 150 g Vollkornmehl
- 150 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 4 EL Rapsöl

Ratatouille

- 3 Zucchini
- 3 Auberginen
- 800 g Tomaten
- 50–100 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz, Pfeffer, getrockneter Thymian, getrockneter Rosmarin

Zubereitung

Für die Pfannkuchen Milch mit Eiern und einer Prise Salz verrühren. Das Mehl hinzufügen und unterrühren, anschließend das Mineralwasser untermischen und den Teig 30 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit für die Ratatouille das Gemüse putzen, waschen, trocknen und je nach Größe in ganze oder halbe Scheiben schneiden. Mineralwasser in eine Pfanne geben, so dass der Pfannenboden leicht bedeckt ist, und erhitzen. Das Gemüse darin kurz anbraten, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen, dann ca. 15 Minuten garen lassen. Zwischendurch eventuell erneut etwas Mineralwasser hinzufügen.

½ EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, eine Kelle Pfannkuchenteig hineingeben und den Pfannkuchen von beiden Seiten 2–3 Minuten backen. Den fertigen Pfannkuchen im Backofen bei 100 °C warm halten. Auf diese Weise sieben weitere Pfannkuchen backen. Jeweils zwei Pfannkuchen auf einem Teller anrichten und die Ratatouille gleichmäßig darauf verteilen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Selbstgemachte Pasta mit geschmolzenen Tomaten & pochiertem Lachs



Zutaten für 4 Portionen

Pasta

- 1 Ei
- 50 ml natürliches Mineralwasser, still
- 10 ml Olivenöl
- Kurkuma
- Salz
- 300 g Weizenmehl, Type 405

Geschmolzene Tomaten

- 8 Tomaten
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 EL Olivenöl
 - 4 Zweige Thymian
 - Zucker, Pfeffer
- Basilikum zur Dekoration

Lachs

- 500 g Lachs, küchenfertig
- ½ Bio-Zitrone, Schale
- 80 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung

Ei, Mineralwasser, Öl, 1 Prise Kurkuma und ½ TL Salz in einer Küchenmaschine verquirlen. Mehl zufügen, unterarbeiten und zu einem festen Teig verkneten. Sollte der Teig noch etwas zu weich sein, ein wenig Mehl zufügen, und ist der Teig etwas zu trocken, etwas Mineralwasser zufügen. Teig in Folie einschlagen und an einem kühlen Ort 60 Minuten ruhen lassen.

Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz ausrollen und zu Bandnudeln verarbeiten. Die Nudeln locker nebeneinander auf einem bemehlten Geschirrtuch ausbreiten.

Tomaten kreuzweise einschneiden. Für etwa 4 Sekunden in kochendes Wasser tauchen und sofort in Eiswasser abkühlen. Die Schale abziehen, vierteln, Stängelansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, beides in feine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne in Olivenöl andünsten. Tomatenwürfel zufügen und alles etwas ein-

kochen lassen. Gegebenenfalls noch etwas Mineralwasser angießen. Thymian waschen, trocknen, die Blättchen von den Zweigen zupfen und diese zu den Tomaten geben. Alles mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, vorsichtig trocken tupfen, die Blätter von den Stängeln zupfen und bis zum Anrichten beiseitelegen.

Lachs in vier Stücke portionieren. Zitrone gründlich waschen, die Schale ohne das Weiße dünn abschneiden und mit dem Mineralwasser und dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch zufügen und mit Deckel bei mittlerer Temperatur 3–4 Minuten medium garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zur gleichen Zeit die Nudeln etwa 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen. Nudeln auf einem Teller anrichten. Lachs daraufsetzen und die Tomaten darübergerben. Mit etwas Basilikum dekorieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Ruhezeit für den Teig: 60 Minuten

Hähnchenbrust auf Paprika-Gemüse



Zutaten für 4 Portionen**Hähnchenbrust**

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (2–3 cm)
- 2 EL Sojasauce
- 125 ml Gemüsebrühe
- 4 Hähnchenbrustfilets à ca. 140 g
- ca. 50 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Paprika-Gemüse

- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Anschließend mit Sojasauce und Gemüsebrühe verrühren. Hähnchenbrustfilets mit Wasser abspülen, gründlich trocknen und für ca. 30 Minuten in die Marinade geben. In der Zwischenzeit Paprika und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Paprika

grob würfeln, Frühlingszwiebeln schräg in 2–3 cm lange Stücke bzw. das grüne Ende in feine Röllchen schneiden.

Die Filets abtropfen lassen, Marinade dabei in einer Schüssel auffangen. Etwas Mineralwasser in einer beschichteten Pfanne aufkochen. Die Filets in der Pfanne bei starker Hitze ca. 10 Minuten braten, dabei nach Bedarf noch esslöffelweise Mineralwasser zufügen.

Paprika und helle Frühlingszwiebelstücke zugeben und 5 Minuten in der Pfanne garen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und warm stellen. Anschließend die Marinade zum Gemüse geben und alles zusammen weitere 3–5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Zum Schluss mit den grünen Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Warmer Schokoladenkuchen mit Himbeersauce & Joghurteis



Zutaten für 4 Portionen

Himbeersauce

- 250 g Himbeeren, TK
- 125 g Zucker
- 25 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Zitronensaft
- 25 ml Himbeergeist

Joghurteis

- 500 g Joghurt
- 80 g Puderzucker
- 40 g Magermilchpulver
- 1 unbehandelte Limette

Schokoladenkuchen

- 170 g Bitterschokolade
- 15 g Kakao
- 135 g Butter
- 5 Eigelb
- 20 g Zucker
- 135 g Mehl
- 30 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 5 Eiweiß
- 4 Schokoladenpralinen

Dekoration

- 12 frische Himbeeren
- 12 kleine Blätter Zitronenmelisse

Zubereitung

Die tiefgefrorenen Himbeeren mit dem Zucker bestreuen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren lassen. Am nächsten Tag mit einem Pürierstab zerkleinern und durch ein Sieb streichen. Dann mit Mineralwasser, Zitronensaft und Himbeergeist verrühren.

Den Joghurt mit dem Puderzucker und dem Magermilchpulver verrühren. Limette gründlich waschen, abtrocknen, die Schale abreiben, anschließend die Limette auspressen, Saft und Schale mit der Joghurtmasse vermengen und in der Eismaschine frieren.

Für den Kuchen Schokolade, Kakao und Butter schmelzen. Die Eigelbe mit Zucker aufschlagen und mit dem Mehl, dem Mineralwasser und den Eiweißen vermengen. Die Masse in vier kleine mit Butter eingefettete

und gezuckerte Förmchen (ggf. Kaffeetassen) bis zur Hälfte füllen, dann je eine Schokoladenpraline in die Mitte der Förmchen legen und mit der restlichen Masse bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 10 bis 15 Minuten backen. Der Kern der Kuchen soll noch flüssig sein. In der Zwischenzeit die frischen Himbeeren und die Zitronenmelisseblätter waschen und gründlich trocknen.

Zum Anrichten die Himbeersauce in die Tellermitte geben, die warmen Schokoladenkuchen aus der Form stürzen und je eine Kugel Joghurteis dazugeben. Zum Schluss mit frischen Himbeeren und Zitronenmelisse garnieren und den Kuchen noch warm servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Auftau- und Marinierzeit: ca. 8 Stunden, über Nacht

Gebrannte Quarkcannelloni mit Beerenkompott



Zutaten für 4 Portionen

Crêpes

- 2 Eier
- 60 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 60 ml Milch
- 3 EL Rapsöl
- 4–5 EL Mehl

Quarkfüllung

- ½ unbehandelte Zitrone
- ½ unbehandelte Orange
- 250 g Magerquark
- 50 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- ½ Vanilleschote
- 2 Blatt Gelatine
- 3 Eigelb
- 45 g Zucker
- 100 g Sahne

Beerenkompott

- 400 g Beeren, TK
- 40 g Zucker
- 100 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Grenadine

Dekoration

- Puderzucker zum Bestreuen
- 4 kleine Minzweige

Zubereitung

Eier, Mineralwasser und Milch verquirlen. 1 TL Rapsöl zufügen und das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren. Den Teig 30 Minuten quellen lassen. 1 TL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, einen Schöpflöffel Teig in die Mitte der Pfanne geben und durch Hin- und Herschwenken dünn in der Pfanne verteilen. Sobald sich der Crêpe leicht von dem Pfannenboden löst, mit einem Pfannenwender o. Ä. drehen und nochmals kurz von der anderen Seite backen. Auf diese Weise den gesamten Teig verbrauchen.

Zitrone und Orange gründlich waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Die Orangenhälfte auspressen. Die Zitronen- und Orangenschale zusammen mit dem Quark und dem Mineralwasser in eine Schüssel geben. Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauschaben und mit zum Quark geben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe und Zucker cremig schlagen. Sahne steif schlagen. Orangensaft leicht erwärmen. Gelatine gründlich ausdrücken, im Orangensaft auflösen, alles mit etwas Quarkmasse vermengen, dann zur restlichen Masse geben und glatt rühren. Eigelbe unterrühren und

dann die Sahne vorsichtig unterheben. Etwas Klarsichtfolie ausbreiten und je einen Crêpe darauflegen. Vier Löffel der Quarkmasse auf dem Crêpe verteilen und ihn dann einrollen. Die Enden der Folie verschließen und mindestens 3 Stunden kühl stellen.

In der Zwischenzeit die gefrorenen Beeren auftauen lassen und den Saft auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit Mineralwasser ablöschen. Grena-dine, den Beerensaft und die ausgeschabte Vanilleschote zufügen. Einkochen lassen und die Beeren hinzugeben.

Danach die »Cannelloni« auspacken, mit Puderzucker bestreuen und halbieren. Beeren auf vier Teller verteilen und die Cannelloni darauf anrichten. Minze waschen, vorsichtig trocknen und die Cannelloni damit dekorieren.

Tipp: Wer mag, kann den Puderzucker auf den Cannelloni noch mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Kühlzeit: 180 Minuten

Fluffige Buttermilch-Pancakes mit Blaubeerkompott



Zutaten für 4 Portionen**Buttermilch-Pancakes**

- 3 Eiweiß
- 75 g Zucker
- ½ unbehandelte Zitrone
- 150 ml Buttermilch
- 100 ml natürliches Mineralwasser mit viel Kohlensäure
- 3 Eigelb
- 200 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- Prise Salz
- 4 EL Rapsöl

Blaubeerkompott

- ½ unbehandelte Orange
- ¼ Vanilleschote
- 40 g Zucker
- 25 g Butter
- 120 g frische Blaubeeren
- Salz

Zubereitung

Für die Buttermilch-Pancakes die Eiweiße mit der Hälfte des Zuckers aufschlagen. Die Zitrone gründlich waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und diese zusammen mit den restlichen Zutaten mit Ausnahme des Rapsöls mit einem Schneebesen glatt rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, pro Pancake jeweils 2 EL Teig hineingeben. Die Pancakes ca. 2 Minuten backen, bis sich kleine Bläschen im Teig bilden, dann wenden und nochmals ca. 2 Minuten backen. Auf diese Weise den gesamten Teig aufbrauchen. Die fertigen Pancakes im Backofen bei 100 °C warm halten.

Die Orange gründlich waschen, trocknen, die Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, dann die Butter zufügen. Die Blaubeeren waschen, trocknen und mit dem Vanillemark, der Orangenschale, dem Orangensaft und einer Prise Salz in den Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze kurz sämig köcheln und dann zusammen mit den Pancakes servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schnelle Mousse au Chocolat



Zutaten für 2 Portionen

- 220 g Zartbitterschokolade, mindestens 60 % Kakao
- 180 ml natürliches Mineralwasser, still
- Eiswürfel
- 1 Stiel Minze

Zubereitung

200 g Schokolade grob zerbrechen und mit stillem Mineralwasser in einem Topf unter Rühren schmelzen. Schokomasse in eine Schüssel geben und in einem Wasserbad mit Eiswürfeln so lange rühren, bis sie anfängt, cremig zu werden. Anschließend zur Seite stellen. Minze waschen, vorsichtig trocknen und die Blätter abzupfen. Die restliche Schokolade hobeln. Mousse anrichten und mit gehobelter Schokolade und Minze garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Tipp

Wichtig für die Zubereitung ist, dass der Kakaoanteil der Schokolade mindestens 60 % beträgt.

Eingemachter Kürbis mit Orangenabaione und Walnuss-Crumble



Zutaten für 8 Portionen

Eingemachter Kürbis

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 270 g Zucker
- 1 l Orangensaft
- 500 ml natürliches Mineralwasser, still
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Zimtstangen
- 3 Sternanis
- 3 Kapseln Kardamom

Walnuss-Crumble

- 40 g Walnusskerne
- 1 EL Rapsöl
- 25 ml natürliches Mineralwasser, still
- 75 g flüssige Butter
- 225 g Mehl
- 150 g Zucker
- 25 g gemahlene oder fein gehackte Walnüsse

Orangenabaione

- ¼ Vanilleschote
- ½ unbehandelte Orange
- 500 ml Orangensaft
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 100 ml natürliches Mineralwasser, still
- 100 g Zucker
- 10 Eigelb

Dekoration

8 Zweige Zitronenmelisse

Zubereitung

Den Kürbis waschen oder ggf. schälen, halbieren, die Kerne herauskratzen und in die gewünschte Form schneiden. Den Zucker in einem großen Topf karamellisieren lassen, mit Orangensaft und Mineralwasser ablöschen. Die Orange gründlich waschen, trocknen und die Schale abreiben. Orangenschale mit den Gewürzen zufügen und alles aufkochen lassen. Den kochenden Sud über den Kürbis geben und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Für den Crumble zunächst die Walnüsse mit Rapsöl fein pürieren. Dann zusammen mit allen anderen Zutaten zu einem krümeligen Teig vermengen und leicht zerbröseln auf ein Backblech mit Backpapier geben. Im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten backen, bis er leicht goldgelb ist.

Für die Zabaione die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Orange gründlich waschen, trocknen und die Schale abreiben. Den Orangensaft mit dem Vanillemark, der Orangenschale und den

übrigen Gewürzen auf ein Fünftel der Menge (100 ml) einkochen und anschließend durch ein Sieb geben. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und über Wasserdampf mit einem Schneebesen aufschlagen, bis die Zabaione luftig und schaumig wird und sich die Farbe der Masse von gelb zu weißlich verändert.

Die Zitronenmelisse waschen, vorsichtig trocknen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Den Kürbis gut abtropfen lassen und auf Teller verteilen, Zabaione daraufgeben, Crumble darüberstreuen und alles mit Zitronenmelisse dekorieren.

Zubereitungszeit: 80 Minuten

**Ruhezeit für den eingemachten Kürbis:
24 Stunden**

Hinweis

Anders als bei einer klassischen Zabaione wird in diesem Rezept kein Weißwein, sondern Mineralwasser verwendet. So ist das Dessert auch für Kinder geeignet und für alle, die alkoholfrei genießen möchten.

Sauerrahmschmarrn mit Zwetschgenröster



Zutaten für 4 Portionen

Zwetschgenröster (Pflaumenkompott)

- 300 g Zwetschgen
- ½ unbehandelte Zitrone
- ½ unbehandelte Orange
- ½ Vanilleschote
- 10 g Ingwer
- 75 g Zucker
- 100 ml Rotwein
- 50 ml natürliches Mineralwasser, still

- 1 Zimtstange
- 3 Kapseln Kardamom
- 25 g Zwetschgenbrand

Sauerrahmschmarrn

- ½ Vanilleschote
- ½ unbehandelte Zitrone
- 400 ml Sauerrahm
- 1 Ei
- 4 Eigelb
- 200 g Mehl
- 100 ml natürliches Mineralwasser mit viel Kohlensäure
- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker
- 20 g Butter
- 20 g Puderzucker

Zubereitung

Für den Zwetschgenröster die Zwetschgen waschen, trocknen, längs aufschneiden und entsteinen.

Die Zitrone und die Orange gründlich waschen, trocknen, jeweils die Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Ingwer schälen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Rotwein und Mineralwasser ablöschen. Alles so lange köcheln lassen, bis der Karamell sich wieder aufgelöst hat. Nun die Zwetschgen, die Säfte, den Abrieb von Zitrone und Orange, das Vanillemark, den Ingwer, die Zimtstange, den Kardamom und den Zwetschgenbrand zufügen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Zwetschgen weich sind. Abschließend Zimtstange, Ingwer und Kardamom entfernen.

Für den Schmarrn die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Zitrone gründlich waschen, trocknen und die Schale abreiben. Sauerrahm, Ei, Eigelbe, Mehl, Vanillemark und Zitronenabrieb gründlich zu einem Teig verrühren. Anschließend das

Mineralwasser unterrühren. Die Eiweiße mit einer Prise Salz und dem Zucker zu Eischnee schlagen und diesen vorsichtig unter den Teig heben.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 10 g Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Den Teig in die Pfanne geben und kurz anbraten lassen. Anschließend die Pfanne für 10 bis 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen, bis der Teig durchgebacken ist.

Die Pfanne herausholen und auf eine heiße Herdplatte stellen. Den Schmarrn mit zwei Pfannenwendern zerreißen, die restliche Butter hinzufügen und alles noch einmal kurz anbraten lassen.

Den Schmarrn auf vier Teller verteilen, mit Puderzucker bestreuen und mit dem Zwetschgenröster servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ingwer-Schokoladen-Cupcakes mit Orangen-Frosting



Zutaten für 12 Stück

Cupcakes

- 100 g Zucker
- 2 Eier, Größe M
- 220 g Weizenmehl, Type 405
- 1 EL Backpulver
- 180 g Zartbitterschokolade
- 120 g Butter
- 50 g Ingwer, frisch
- 150 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Frosting

- 100 g Sahne, 30 % Fett
- 3 TL Sahnesteif
- 100 g Frischkäse, 12 % Fett
- 4 EL Puderzucker
- 1 EL Orangenmarmelade
- 1 unbehandelte Orange

Zubereitung

Für die Cupcakes Zucker und Eier in eine Schüssel geben und für ca. 3 Minuten mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. 200 g Mehl und Backpulver hinzusieben. Schokolade grob hacken und zusammen mit 100 g Butter in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen.

Ingwer schälen und mit einer feinen Reibe zum Teig reiben. Die Schoko-Butter-Mischung zu der Eiermasse geben, Mineralwasser hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Cupcake-Blech (zwölf Mulden) mit der restlichen Butter einfetten, mit 20 g Mehl bestäuben und den Teig gleichmäßig auf die Mulden verteilen. Die Cupcakes auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 15 Minuten backen.

Für das Frosting in der Zwischenzeit Sahne und $\frac{2}{3}$ des Sahnesteifs mit den Schneebesen des Handrührgerätes in einer Schüssel steif schlagen und die Masse anschließend für ca. 5 Minuten kalt stellen. Frischkäse, restliches

Sahnesteif, Puderzucker und Orangenmarmelade in eine Schüssel geben und glatt rühren. Orange gründlich waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft und Orangenabrieb zur Frischkäsecreme geben und gut verrühren. Anschließend die Sahne unterheben und für ca. 15 Minuten kalt stellen.

Frosting auf die ausgekühlten Cupcakes mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle aufspritzen und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Abkühlzeit: ca. 20 Minuten

Zitronenkuchen mit Guss



Zutaten 1 Kastenform/12 Scheiben Kuchen

- 3 Eier, Größe M
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 270 g Mehl, Type 405
- 3 TL Backpulver
- 110 g weiche Butter
- 3 unbehandelte Zitronen
- 100 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Guss

- 30 ml Zitronensaft
- 100 g Puderzucker

Zubereitung

Für den Kuchen Eier, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen eines Handrührgerätes schaumig schlagen. 250 g Mehl und Backpulver miteinander vermischen und in die Schüssel sieben.

100 g Butter in einem Topf zerlassen und hinzugeben. Die Zitronen waschen, trocknen und die Schale abreiben. Anschließend die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Zitronenabrieb, Zitronensaft und Mineralwasser hinzugeben und alles unterrühren.

Den Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 200 °C) vorheizen. Die Backform mit der restlichen Butter einfetten und mit 20 g Mehl bestäuben. Den Teig in die Backform geben und für ca. 35 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen backen.

Für die Glasur Zitronensaft und Puderzucker in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Den Kuchen abkühlen lassen und die Glasur über den Kuchen geben.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Backzeit: 35 Minuten

Tipp

Beim Abreiben der Zitronenschale darauf achten, dass man nicht das weiße Innere der Zitrone mit abreibt, sonst wird es bitter.

Fruchtiger Bananen-Smoothie



Zutaten für 4 Gläser

- 2 große Bananen
- 400 ml Karottensaft
- 200 ml frisch gepresster Orangensaft
- Saft einer Limette
- 6 EL Instant-Haferflocken
- 4 EL Ahornsirup
- 40 g gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Rapsöl
- natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung

Die Bananen schälen und mit der Gabel gut zerdrücken.

Anschließend alle Zutaten – außer das Mineralwasser – in einen Mixer geben und alles sehr fein pürieren. Auf Gläser verteilen und nach Geschmack mit Mineralwasser auffüllen.

Zubereitungszeit: 8–10 Minuten

Apfel-Wacholder-Boost



Zutaten für 2 Gläser

- 2 Äpfel
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 6 getrocknete Wacholderbeeren
- 250 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung

Die Äpfel in Viertel schneiden, schälen und die Kerngehäuse entfernen. Den Ingwer schälen, mit allen Zutaten, außer dem Mineralwasser, im Standmixer glatt pürieren. Den Smoothie in Gläser geben, mit Mineralwasser auffüllen und kurz umrühren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Kresse-Johannisbeer-Mix



Zutaten für 2 Gläser

- 1 Handvoll Johannisbeeren
- 1 Handvoll Brunnenkresse
- 2 Äpfel
- 100 ml kalter Baldriantee
- 100 ml natürliches Mineralwasser, still

Zubereitung

Johannisbeeren und Brunnenkresse waschen. Die Äpfel vierteln, schälen und die Kerngehäuse entfernen. Alle Zutaten, außer dem Mineralwasser, im Standmixer pürieren. Anschließend in Gläser geben, mit Mineralwasser auffüllen und vorsichtig umrühren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Rosa Grapefruitbowle mit Chili



ohne
Alkohol

Zutaten für ca. 20 Gläser

- 5 rosa Grapefruits
- 1 Chilischote
- 4 EL Akazienhonig
- 1 l Grapefruitsaft
- 2 l natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung

Die Grapefruits mit einem Sägemesser schälen, die weiße Haut vollständig entfernen und das Fruchtfleisch aus den Zwischenräumen herauslösen. Chilischote waschen, halbieren, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch fein zerkleinern. Grapefruitfilets mit Chili und Akazienhonig vermischen, in ein Bowlegefäß geben und mit Grapefruitsaft und Mineralwasser auffüllen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zitronenbowle mit Melonenkugeln



ohne
Alkohol

Zutaten für ca. 30 Gläser

- 1 unbehandelte Zitrone
- 6 Zitronen
- 2 Galia-Melonen
- 4 Zweige Zitronenmelisse
- 3 l natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung

Die unbehandelte Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die anderen Zitronen auspressen. Galia-Melonen halbieren, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher ausschneiden. Übriges Fruchtfleisch von der Schale lösen, mit dem Mixstab pürieren und durch ein Sieb streichen. Zitronenmelisse waschen. Alle vorbereiteten Zutaten vermischen und mit Mineralwasser auffüllen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Mango-Erdbeer-Bowle mit Safran



mit
Alkohol

Zutaten für ca. 30 Gläser

- 500 g Erdbeeren
- 3 EL Zucker
- 1 l gut gekühlter Weißwein
- 2 Mangos
- 20 Safranfäden
- 2 l natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung

Erdbeeren waschen, das Grün abzupfen und je nach Größe vierteln oder halbieren und mit 2 EL Zucker und einem Schuss Weißwein vermischen. Mangos schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Vom Weißwein 100 ml mit dem Safran in einem kleinen Töpfchen aufkochen und um die Hälfte reduzieren lassen. Reduktion mit dem restlichen Zucker und den Mangos vermischen. Fruchtansätze mindestens 2 Stunden im Kühlschrank zugedeckt durchziehen lassen. Zum Servieren die Früchte in ein Bowlegefäß geben und mit Weißwein und Mineralwasser auffüllen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kühlzeit: 120 Minuten

Ingwer-Kurkuma-Eistee



Zutaten für 2 Gläser

Eistee

- 30 g Ingwer
- 400 ml natürliches Mineralwasser, still
- 1 TL Kurkuma
- 3 EL Honig
- 1 unbehandelte Zitrone
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser

Dekoration

10 g Ingwer

Zubereitung

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte des Mineralwassers in einen Topf geben, Kurkuma und Honig hinzufügen und verrühren. Erhitzen, ca. 10 Minuten ziehen und dann auskühlen lassen.

Für die Dekoration die Zitrone zunächst waschen, trocknen, mit einem Sparschäler zwei Zesten abreißen und diese beiseitelegen. Die Zitrone dann halbieren und den Saft auspressen. Eiswürfel in die Gläser geben. Zitronensaft und ausgekühlten Tee auf die Gläser verteilen und mit stillem Mineralwasser auffüllen.

Den Ingwer waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gläser jeweils mit einer Zitronenzeste und Ingwerscheiben garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Wartezeit: ca. 10 Minuten

Basilikum-Ingwer-Limonade



Tipp

Wer gerne Honig mag, kann diesen anstelle des Rohrzuckers verwenden.

Zutaten für 2 Gläser

- ½ Bund Basilikum
- 30 g Ingwer
- 2 EL brauner Rohrzucker
- 500 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser

Zubereitung

Basilikum waschen und trocknen. 2 Zweige für die Dekoration beiseitelegen, von den restlichen die Blätter abzupfen. Ingwer waschen, 2 dünne Scheiben zur Dekoration abschneiden. Restlichen Ingwer schälen und grob hacken. Restlichen Ingwer, Basilikum, Rohrzucker und ¼ des Mineralwassers in ein hohes Gefäß geben und alles fein pürieren.

Zwei Gläser mit Eiswürfeln befüllen, Limonadenansatz durch ein Sieb in die Gläser geben und mit restlichem Mineralwasser aufgießen. Mit Basilikum und Ingwerscheiben dekoriert servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pfirsich-Zitronen-Limonade



Zutaten für 2 Gläser

- 2 ½ unbehandelte Zitronen
- 1 unbehandelte Limette
- 200 ml Pfirsichnektar
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 200 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung

Die Zitronen und die Limette gründlich waschen und trocknen. Zwei Zitronen auspressen, die halbe Zitrone und die Limette in Scheiben schneiden und für die Dekoration beiseitelegen. Den Zitronensaft und den Pfirsichnektar in zwei Gläser geben. Die Gläser mit Eiswürfeln auffüllen, Zitronen- und Limettenscheiben zugeben, alles mit Mineralwasser aufgießen, verrühren und servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Tip

Anstelle von Pfirsichnektar kann man auch wunderbar Mango- oder Birnennektar verwenden.

Kumquat-Mocktail



ohne
Alkohol

Zubereitung

Für den Sirup die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zucker und stilles Mineralwasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Vanillemark und Vanilleschote hinzugeben und für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für den Drink Kumquats und Zitrone gründlich waschen und halbieren. Die Zitrone auspressen. Kumquats mit Zitronensaft und dem selbstgemachten Vanillesirup in einen Cocktail-Shaker geben und mit einem Stößel zerdrücken. Eis in den Shaker geben und ca. 1 Minute shaken. Die Flüssigkeit durch ein Sieb abseihen.

Zutaten für 2 Gläser

Sirup

- 1 Vanilleschote
- 50 g Zucker
- 50 ml natürliches Mineralwasser, still

Drink

- 20 Kumquats
- 1 Zitrone
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 300 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Dekoration

- 5 Kumquats

Für die Dekoration Kumquats gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Eiswürfel und Kumquats auf die Gläser verteilen und mit dem Drink und Mineralwasser aufgießen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Wartezeit: 10 Minuten

Chili On The Rocks



ohne
Alkohol

Zutaten für 2 Gläser

- 10 Himbeeren
- 2 kleine Chilischoten
- 160 ml Rhabarbernektar
- 40 ml Zitronensaft
- 50 ml Vanillesirup
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 340 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Dekoration

Himbeeren, Zitronenscheiben und Chili

Zubereitung

Die Himbeeren und die Chilischoten waschen und zusammen mit dem Rhabarbernektar, dem Zitronensaft, dem Vanillesirup und den Eiswürfeln in einen Shaker geben und schütteln. Danach alles durch ein Sieb in zwei mit Eiswürfeln gefüllte Longdrink-Gläser abseihen und mit Mineralwasser auffüllen. Mit halbierten Zitronenscheiben, einzelnen Himbeeren und etwas Chili dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Mojito-Mocktail



ohne
Alkohol

Tipp

Es ist empfehlenswert, die Minze vorher kräftig auf die Handfläche zu schlagen, damit sich die ätherischen Öle besser entfalten können.

Zutaten für 2 Gläser

- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Stiele Minze
- 2 EL brauner Rohrzucker
- 1 EL Holunderblütensirup
- Crushed Ice aus natürlichem Mineralwasser
- 2 EL Himbeeren (TK)
- 500 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung

Limetten gründlich waschen, trocknen und in Spalten schneiden. Minze waschen und trocknen.

Limettenspalten und Rohrzucker in Gläser geben und mit einem Stößel zerdrücken. Minze auf der Hand anschlagen und ebenfalls in die Gläser füllen. Sirup, Crushed Ice und Himbeeren zufügen, alles mit Mineralwasser aufgießen, vorsichtig umrühren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Virgin Strawberry Margarita



ohne
Alkohol

Zubereitung

Erdbeeren und Basilikum waschen, die Stängelansätze von den Erdbeeren entfernen. Zusammen mit dem Basilikum im Shaker andrücken. Alle weiteren Zutaten mit Ausnahme des Mineralwassers und des Eises in den Shaker geben und kräftig schütteln. Die Mischung durch ein Sieb in zwei mit Crushed Ice gefüllte Gläser

Zutaten für 2 Gläser

- 8 frische Erdbeeren
(alternativ Erdbeerpüree)
- 8–10 Blätter Basilikum
- 80 ml Limettensaft
- 40 ml Agavendicksaft
- 120 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Crushed Ice aus natürlichem Mineralwasser

Dekoration

Erdbeeren, Basilikumblätter und Pfeffer

abseihen. Zum Abschluss mit Mineralwasser auffüllen und mit Erdbeeren, Basilikumblättern und ein wenig Pfeffer dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Fresh Lemon Time



ohne
Alkohol

Zutaten für 2 Gläser

- 100 ml Quittensaft
- 40 ml frischer Limettensaft
- 40 ml Holunderblütensirup
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 2 Stängel Zitronengras
- 6 dünne Scheiben Gurke
- 100 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 4 Himbeeren

Zubereitung

Die Säfte und den Holunderblütensirup in zwei Gläser geben und verrühren. Anschließend mit Eiswürfeln füllen und nochmals rühren. Zitronengras waschen, der Länge nach halbieren, das Ende abschneiden und mit den Gurkenscheiben in die Gläser geben, so dass die Stängel oben aus den Gläsern heraussehen. Anschließend mit Mineralwasser auffüllen. Himbeeren waschen und in die Gläser geben.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Fresh Up



ohne
Alkohol

Zutaten für 2 Gläser

- 80 ml Rhabarbersaft
- 60 ml schwarzer Tee
- 3–4 TL Vanillezucker
- 10 Zweige Zitronenmelisse
- natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser

Dekoration

Zitronenmelisse

Zubereitung

Alle Zutaten mit Ausnahme von Mineralwasser und Eiswürfeln in zwei Longdrink-Gläser geben und gut verrühren. Eiswürfel zufügen, die Gläser mit Mineralwasser auffüllen und alles noch einmal kurz verrühren. Mit etwas Zitronenmelisse garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Indian Summer Breeze



ohne
Alkohol

Zutaten für 2 Gläser

- 60 ml Sanddornsaft
- 60 ml frisch gepresster Orangensaft
- 30 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 10 ml Honig
- 3 Tropfen Mandelaroma
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 150 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Dekoration

Orangenzeste

Zubereitung

Alle Zutaten mit Ausnahme des Mineralwassers in einen Shaker geben und kräftig schütteln, die Mischung durch ein feines Sieb abseihen und auf zwei Cocktail-Schalen verteilen. Mit Mineralwasser auffüllen, leicht umrühren und mit einer Orangenzeste garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Plumalicious



ohne
Alkohol

Zutaten für 2 Gläser

- 2 gehäufte Teelöffel Pflaumenmarmelade
- 30 ml Mandelsirup
- 120 ml Cranberrysaft
- 40 ml Limettensaft
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 80 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Dekoration

Limettenzeste und Pflaumen

Zubereitung

Alle Zutaten außer dem Mineralwasser in einen Shaker geben, mit Eiswürfeln auffüllen und kräftig schütteln. Die Mischung anschließend durch ein Sieb in zwei mit Eiswürfeln gefüllte Gläser abseihen und mit Mineralwasser auffüllen. Mit Limettenzeste und Pflaumen dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Ruby Sunrise



ohne
Alkohol

Zubereitung

Die Gurkenscheiben mit einem Stößel leicht andrücken und zusammen mit dem Holunderblütensirup, Zitronen- und Grapefruitsaft und den Eiswürfeln in einem Shaker schütteln. Die Mischung durch ein Sieb in zwei mit Eiswürfeln gefüllte Longdrink-Gläser abseihen. Dann

Zutaten für 2 Gläser

- 12 Scheiben Gurke
- 100 ml Holunderblütensirup
- 80 ml Zitronensaft
- 180 ml Grapefruitsaft
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 240 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

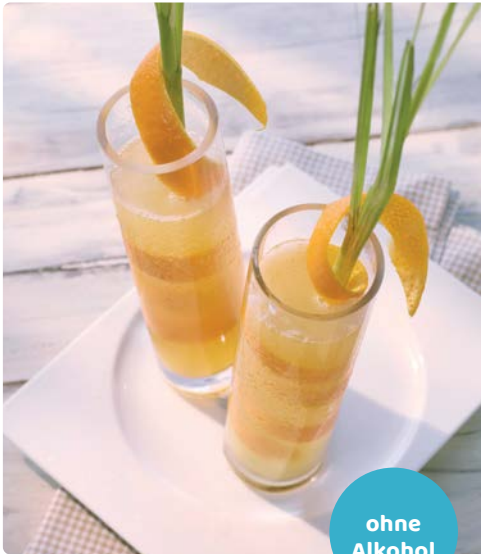
Dekoration

Gurkenscheiben, Zitronenschalen und Grapefruitfilets

die Gläser mit Mineralwasser auffüllen. Mit dünnen Gurkenscheiben, Zitronenschalen und Grapefruitfilets dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Sparkling Kiss



ohne
Alkohol

Zubereitung

Den Ingwer schälen. Das Zitronengras waschen und klein schneiden. Den Ingwer im Earl-Grey-Tee mit einem Stößel leicht andrücken und zusammen mit dem Zitronengras, Limettensaft, Orangensaft, Läuterzucker und den Eiswürfeln in einem Shaker schütteln. Die Mischung durch ein Sieb in zwei mit Eiswürfeln gefüllte Longdrink-Gläser abseihen und die Gläser mit Mineralwasser auffüllen.

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 Stängel Zitronengras
- 200 ml Earl-Grey-Tee
- 60 ml Limettensaft
- 80 ml Orangensaft
- 60 ml Läuterzucker
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 200 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Dekoration

Zitronengras und Orangenschalen

Mit einem Stück Zitronengras und Orangenschalen verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Vanilla Veggie



ohne
Alkohol

Zubereitung

Die Selleriestangen putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden, in einen Shaker geben und mit einem Stößel kräftig andrücken. Säfte und Sirupe zusammen mit einigen Eiswürfeln zufügen und alles kräftig schütteln. Die Mischung durch ein Sieb in zwei mit Eiswürfeln gefüllte Longdrink-Gläser abseihen und mit

Zutaten für 2 Gläser

- 2 Selleriestangen
- 80 ml Apfelsaft, naturtrüb
- 40 ml Zitronensaft
- 20 ml Ahornsirup
- 30 ml Vanillesirup
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 120 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Dekoration

Selleriestangen, Zitronenzesten und Zimtpulver

Mineralwasser auffüllen. Mit Selleriestangen, Zitronenzesten und etwas Zimtpulver dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Cinnamon Reggae



mit
Alkohol

Zubereitung

Ananasscheiben schälen und in Stücke schneiden. Chilischoten waschen, zusammen mit der Ananas in einen Shaker geben und mit einem Stößel andrücken. Jamaica-Rum, Zimtsirup, Limettensaft und Eiswürfel zufügen und alles kräftig schütteln. Die Mischung durch ein Sieb in zwei mit Eiswürfeln gefüllte Gläser

Zutaten für 2 Gläser

- 3 Ananasscheiben (alternativ Ananaspüree)
- 2 kleine Chilischoten
- 100 ml dunkler Jamaica-Rum
- 40 ml Zimtsirup
- 20 ml Limettensaft
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 80 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Dekoration

Ananasstücke und Zimtstangen

abseihen. Zum Abschluss mit Mineralwasser auffüllen und mit Ananas und Zimtstangen dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Gingerbread On Ice



mit
Alkohol

Zubereitung

Die Mandarine schälen, in Stückchen teilen, in einen Shaker geben und mit einem Stößel kräftig andrücken. Gin, Limettensaft, Honig und Lebkuchengewürz zusammen mit einigen Eiswürfeln hinzufügen und alles kräftig schüt-teln. Die Mischung durch ein Sieb in zwei mit

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Mandarine
- 90 ml Gin
- 30 ml Limettensaft
- 20 ml Honig
- 2 gehäufte Teelöffel Lebkuchen-gewürz
- Eiswürfel aus natürlichem Mineral-wasser
- 100 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Dekoration

Mandarinenzesten und Sternanis

Eiswürfeln gefüllte Gläser abseihen und mit Mandarinenzesten und Sternanis dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pink Summer Kiss



mit
Alkohol

Zubereitung

Den Ingwer schälen und in einem Shaker mit einem Stößel andrücken. Dann die restlichen Zutaten mit Ausnahme des Mineralwassers hinzufügen und alles kräftig schütteln. Die Mischung durch ein Sieb in zwei mit Eiswürfeln gefüllte Gläser abseihen. Die Gläser zum

Zutaten für 2 Gläser

- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 40 ml Himbeerpüree (alternativ 5–6 frische Himbeeren)
- 100 ml Cachaça
- 50 ml frischer Zitronensaft
- 30 ml Läuterzucker
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 100 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Dekoration

Zitronenzesten und Minzblätter

Abschluss mit Mineralwasser auffüllen und mit Zitronenzesten und Minzblättern dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Summer Thyme



mit
Alkohol

Zubereitung

Rhabarber und Thymian waschen. Rhabarber in Stücke schneiden, mit Thymian in einem Shaker mit einem Stößel andrücken. Tequila, Aprikosenlikör, Limettensaft und Läuterzucker zusammen mit einigen Eiswürfeln zufügen und alles kräftig schütteln. Die Mischung durch ein Sieb in zwei mit Eiswürfeln gefüllte Gläser

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Stück frischer Rhabarber (10 cm)
- 7–8 Zweige Thymian
- 80 ml weißer Tequila
- 40 ml Aprikosenlikör
- 40 ml frischer Limettensaft
- 20 ml Läuterzucker
- Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser
- 80 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

Dekoration

Thymianzweige und Limettenzesten

abseihen. Die Gläser zum Abschluss mit Mineralwasser auffüllen und mit Thymianzweigen und Limettenzesten dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten



Herausgeber:

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser
c/o WPR COMMUNICATON GmbH & Co. KG
Schulstraße 25, 53757 Sankt Augustin

Service-Leitungen:*

Telefon: 0180 5 478888, Fax: 0180 5 478877
(* 0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz,
max. 0,42 Euro /Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)

E-Mail: IDM@mineralwasser.com
www.mineralwasser.com
www.trinken-im-unterricht.de

 [/natuerlichesmineralwasser](https://www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser)  [/mineralwassernatuerlich](https://www.instagram.com/mineralwassernatuerlich)  [/mineralwassercom](https://www.youtube.com/mineralwassercom)

Auflage 2024

