

MOCKTAILS

BZfE) – Cocktails ohne Alkohol sind eine leckere Erfrischung für heiße Sommertage. Für einen „Mocktail“ eignen sich frische saisonale Zutaten wie Obst und Kräuter, die abwechslungsreich kombiniert werden können. Oft sind die Drinks eine Nachahmung („mock“) von alkoholischen Klassikern – gekennzeichnet mit dem Zusatz „Virgin“.

Wer einen **Mocktail zubereiten** möchte, nimmt als Basis kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, Früchte- und Kräutertee, Infused Water, oft auch gemischt mit Erfrischungsgetränken wie Tonic Water, Ginger Ale und Ginger Beer. Hinzu kommt eine fruchtige Komponente wie Obstsaft und Fruchtepüree, je nach Geschmack gesüßt mit Honig oder Sirup. Für mehr Aromen werden Gewürze wie Chili und Ingwer und frische Kräuter wie Minze, Rosmarin und Thymian hinzugefügt.

Sehr lecker ist zum Beispiel ein spritziger **Rhabarber-Cocktail** mit Ingwer. Dafür werden die Rhabarberstangen mit etwas Zucker, Wasser und fein gehacktem Ingwer weich gegart. Eine halbe Stunde ziehen lassen und durch ein feines Sieb drücken. In der Zwischenzeit kann man die Gläser mit einem Zuckerrand dekorieren: einfach mit einem Limettenviertel bestreichen und in Zucker tauchen. Der Rhabarbersaft wird mit Mineralwasser aufgefüllt und eisgekühlt mit Zitronenscheiben serviert.

Für eine köstliche Erfrischung sorgt ein **Wassermelonendrink**: Dafür wird das Fruchtfleisch einer Wassermelone püriert, durch ein Sieb gepresst und mit Orangensaft und einem Schuss Limettensaft verrührt. Mit Eiswürfeln auffüllen und genießen. Ein farbenfroher Hibiskus-Cocktail gelingt mit Hibiskustee, fettarmer Kokosmilch und etwas Holunderblütensirup. Eiswürfel in ein Glas geben, mit der Flüssigkeit übergießen und mit gefrorenen Beerenfrüchten garnieren.

Für einen „**Virgin Colada**“, die alkoholfreie Variante des „Pina Colada“, werden Kokosmilch und Ananassaft mit etwas Sahne gut verrührt. In ein großes Glas mit Eiswürfeln geben und mit einer Ananasscheibe dekorieren. Der Darm freut sich über einen probiotischen Sommerdrink mit Kombucha. Dafür werden Himbeeren und Heidelbeeren mit etwas Honig püriert und mit Limettensaft, Limettenscheiben und frischer Minze in ein Glas geben. Mit Kombucha und Crushed Ice auffüllen – fertig ist ein aromatischer Cocktail, der nach Sommer schmeckt.

Heike Kreutz, www.bzfe.de

Weitere Informationen:

Kombucha: Bei Zubereitung auf Hygiene achten

www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/kombucha

Rezept zum Bild:

Ich habe für meinen "Peach Mocktail" etwas Pfirsich- und Limonensaft mit Ingwerscheiben ziehen lassen, durch ein feines Sieb gegossen und dann mit Tonic Water aufgefüllt.