Lavendel-Melisse-Shrub

Entspannung auf Vorrat

Ca. 400 Gramm / 1 Flasche

1,5 EL (2 g) Zitronenmelisseblätter, getrocknet
1 TL (2 g) Lavendelblüten, getrocknet
175 ml Bio-Apfelessig, unpasteurisiert
250 g Kastanienhonig oder Waldhonig

Zubereitung

- In einem Glas mit 500 ml Fassungsvermögen Apfelessig, Honig, gerebelte Zitronenmelisseblätter und Lavendelblüten mischen (es sollte noch ca. ¼ des Glases leer sein, da der Ansatz etwas gären kann)
- Das Glas locker verschließen, Frucht-Essig **1-2 Wochen** bei Raumtemperatur ziehen lassen (**Reifezeit**)
- Flüssigkeit durch ein feines Küchensieb (oder ein Käsesieb) abfiltern
- Lavendel-Melisse-Shrub in eine Bügelverschlussflasche abfüllen.
- Anwendung:
  - Als Salatdressing (nur noch Öl, Salz und Pfeffer zufügen)
  - Als Dip zu Frühlingsrollen oder Sommerrollen (Salz zufügen)
  - In alkoholischen Cocktails, z.B. mit Gin/Tonic, Wodka, Sekt, Prosecco
  - In nicht-alkoholischen Cocktails, aufgegossen mit Soda
  - Als Naturlimonade, mit kohlensäurehaltigem Wasser: ca. 1-2 TL Shrub je 100 ml Wasser

! Tipps

- **Shrub, Sharbah, Sharbat, Sherbet, Sharab – ein besonderer essiggesäuerter Früchte-Sirup.**
  Die verschiedenen Namen zeigen es bereits: Shrub hat eine lange Tradition im Orient und auch in England und den USA. Es ist ein Früchte-Essig-Sirup, der ursprünglich die Konservierung von Früchten ohne Kühlung ermöglichte. Sie werden auch nur mit Kräutern angesetzt. Aktuell werden Shrubs wiederentdeckt und zu „In-Getränken" an der Cocktailbar und der gesunden Küche, zum Beispiel als Naturlimonade.
- Shrubs haben eine säuerliche bzw. essigartige Geschmacksnoten. Sie benötigen einige Wochen Reifezeit und können danach vielfältig verwendet werden. Sie eignen sich gut, um Früchte und/oder Gewürze des Sommers für den Winter haltbar zu machen. Der Lavendel-Zitronenmelisse-Shrub lässt sich aufgrund der Verwendung getrockneter Kräuter ganzjährig ansetzen.

Kräuterkraft für die Entspannung

Zitronenmelisse und Lavendel wirken stark beruhigend und stark schlafförderlich. Bio-Apfelessig (unpasteurisiert = nicht erhitzt) hat stimmungsaufhellende Wirkung – im Wesentlichen über die Pflege der Darmbakterien. Kastanien- und Waldhonig liefern zusätzlich wertvolle Baumkomponenten, die mit Beruhigungseffekten im Zusammenhang stehen – in Kombination mit Lavendel sind herzhafte Honigsorten zudem ein besonderes Geschmackserlebnis.