

Fire-Cider spezial

(nach dem Rezept von Chestnut Herbal School)

Zutaten:

2 Liter Apfelessig (mild)
300 ml Honig
2 mittelgroße Zwiebeln
2 große Knoblauchknollen
100 g frische Ingwerwurzel (ca. 1 Tasse, grob gehackt)
Ca 60 g rische Kurkuma-Wurzel (ca. 1/2 Tasse, grob gehackt)
140 g Kren (Meerrettichwurzel) (ca. 1,5 Tassen, grob gehackt)
250 ml Granatapfelsaft
2 Orangen
1 Esslöffel getrockneter Cayennepfeffer
Ca. 35 g Hibiskus-Blüten (ca.1 Tasse)



Das Ganze ergibt ca. 2,4 Liter „Fire-Cider“.

Ihn herzustellen ist eine Menge Arbeit - aber - die Mühe lohnt sich. Er ist nicht nur gesund und schmeckt gut, sondern er sieht auch noch toll aus.

Zubereitung:

Knoblauch schälen und Zwiebeln grob hacken, ebenso Ingwer, Kren und Kurkuma.

Nun das Ganze in einen Mixer geben und mit Essig bedecken (ev nur die halbe Menge nehmen und den Vorgang 2x durchführen). Mit dem Deckel gut abdecken - die Dämpfe sind scharf, das könnte in den Augen brennen!

Jetzt wird es etwas kompliziert.

Richte Dir einen sehr großen Topf, in den DU einen kleineren einhängen kannst, denn Du sollst die eben hergestellte Mischung mit dem Rest des Essigs nun in dem kleineren Topf im Wasserbad (also er hängt nun im großen Wasser-Topf) bei da 50°C ca. 3 Stunden abgedeckt „köcheln“ lassen. Dabei musst Du hin und wieder umrühren. Wiederum - achte auf die scharfen Dämpfe!

In der Zwischenzeit kannst Du die Orangen schälen und auspressen. Du kannst natürlich auch den Granatapfelsaft selber machen, aber das ist in unseren Breiten nicht so einfach. Den kaufst Du am Besten fertig.

Nach den 3 Stunden, kannst Du den Herd abschalten und die Säfte (Orange, Granatapfel) sowie den Hibiskus beifügen und lass das Ganze nun eine Stunde ziehen, wobei der Fire-Cider nun seine schöne rote Farbe annimmt.

Nun musst Du das Ganze durch ein feines Passiertuch abseihen und gut ausdrücken. Passiertücher gibt es in Baumärkten, bei [Pagro](#) oder [Amazon](#).

Jetzt kann Du den Honig noch begeben - achte darauf, dass er sich gut gelöst hat - dann kannst Du Deinen „Fire-Cider“ in saubere Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Du kannst ihn nun als Medizin verwenden:

Dosierung ist ein Teelöffel (5 ml) nach Bedarf.

Du kannst ihn aber auch zum Salatmachen verwenden - er schmeckt köstlich!

Gutes Gelingen!

Es ist wichtig diese „Fire-Cider“ im Kühlschrank aufzubewahren, da der Essig ja durch die Säfte verdünnt ist, sonst kann er eventuell rasch zu schimmeln beginnen und da wäre schade.

Ich hatte meinen übrigens schon mal fast ein Jahr im Kühlschrank.