

# Kräutersirup – die pure Vielfalt

Ob für ein natürliches Erfrischungsgetränk oder zum Verfeinern von Eis und Prosecco – selbstgemachter Kräutersirup ist ein echtes Highlight im Küchenschrank. Und noch dazu einfach und schnell zubereitet.

FOTOS Daniel Waschnig Photography

**K**räutersirup ist ein echter Alleskönner“, erzählt Renate Tiefnig, Mitarbeiterin des Irschener Kräuter-Marketing-Vereines. „Er schmeckt gut mit Leitungswasser, als Limonade mit Mineralwasser, als Topping für Eis und vor allem als Verfeinerung von Prosecco.“ Es ist also immer eine gute Idee, die eine oder andere Flasche dieses vielseitig verwendbaren Getränkes im Vorratsschrank zu haben.

Das ist auch gar kein großer Aufwand – denn die Zubereitung ist äußerst unkompliziert, erzählt Renate Tiefnig: „Man kocht Wasser und Zucker zu gleichen Teilen auf, lässt es abkühlen, mischt dabei Zitronensäure unter und wenn alles vollständig ausgekühlt ist, gibt man die frischen Kräuter dazu: Ich verwende Zitronenmelisse, Pfefferminze, Salbei und Thymian. Man kann aber gerne experimentieren – zum Beispiel mit Pfefferminze oder Schafgarbe.“

Besonders wichtig ist, dass die Kräuter tatsächlich frisch sind: „Bei getrockneten Kräutern geht einfach zu viel Geschmack verloren – und auch tiefgekühlte Kräuter sind nicht das Wahre.“ Der Tipp der

Kräuterexpertin: „Am besten einfach im Sommer die Menge, die man in einem Jahr braucht, zubereiten – dann sind alle verarbeiteten Kräuter frisch.“

Die Kräuter ziehen dann 48 Stunden im Sirup und werden anschließend abgeseiht. Jetzt noch alles in Glasflaschen umfüllen und fertig ist der selbstgemachte Vorrat an Kräutersirup. Für die Lagerung empfiehlt die Kräuterexpertin einen dunklen Raum und nach dem Öffnen der Flasche den Kühlschrank, da der Sirup ansonsten zu gären beginnt.

**Experimentieren erwünscht!**  
„Es ist schon eine spannende Angelegenheit mit dem Kräutersirup“, so die ursprünglich im Gastgewerbe tätige Renate Tiefnig. „Je nach Mondphase und Zusammensetzung der Kräuter schmeckt er anders. Ich verwende auch keine fixen Mengenvorgaben, so entstehen immer neue Variationen.“ Für unser Rezept hat Frau Tiefnig sich dann aber doch auf ein Mengenverhältnis festgelegt – und ganz ehrlich: Es schmeckt köstlich! Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und Experimentieren.

## Rezept

**Basis**  
3 l Wasser  
3 kg Zucker  
70–80 g Zitronensäure

**Kräutermischung**  
(insgesamt zwei Hände voll, etwa zu gleichen Teilen)  
Zitronenmelisse  
Apfelminze  
Salbei (1/2)  
Thymian (1/2)



Mit dem Kelag-PlusClub 10% auf alle Bücher im Kräuterhaus oder in der Kräuterwerkstatt Irschen sparen. [plusclub.at/kraeuterdorf](http://plusclub.at/kraeuterdorf)



Wasser, Zucker, Zitronensäure und frische Kräuter – es braucht nicht viel, um selbst köstlichen Kräutersirup zu zaubern.



Renate Tiefnigs Faustregel: Zwei Hände voll Kräuter kommen auf drei Liter Wasser sowie drei Kilogramm Zucker.

