

## Kurkuma-Ingwer-Trauben-Sirup



© Kurkuma-Ingwer-Trauben-Sirup - Susanne Heiser



30 Min.



leicht



1,2 Liter

# Lindenthalerin

Der Blog [lindenthalerin.com](http://lindenthalerin.com) von Susanne Heiser aus Köln-Lindenthal ist eine Fundgrube rund ums Kochen und Backen! Klasse finden wir, dass sie versucht, viel regional einzukaufen und möglichst wenig exotische Zutaten zu verwenden! Übrigens backt sie ausschließlich mit (Ur-)Dinkel und verzichtet komplett auf Weizen. Wenn Susanne in ihrer Küche Rezepte austüfelt, geht es manchmal auch schon schön chaotisch zu, aber wichtig ist ihr, dass die Rezepte wirklich funktionieren und lecker sind. Da muss eben viel getestet werden ...

Für euch hat sie ein neues Rezept entwickelt: "Der Sirup kann pur getrunken werden, eignet sich aber auch hervorragend als Zugabe in Saft oder Tee sowie zur Verfeinerung exotischer Gerichte."

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Bio-Kurkuma
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Bio-Ingwer
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Vanilleschote
<input type="checkbox"/>	<b>1000 g</b>	Traubensaft
<input type="checkbox"/>	<b>1/2 TL</b>	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>450 g</b>	Zucker
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Ahornsirup

## Zubereitung

1. Einmalhandschuhe anziehen und Arbeitsfläche am besten mit Zeitung abdecken, da Kurkuma Flecken hinterlassen kann.
2. Kurkuma und Ingwer waschen, in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 7 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Vanilleschote anritzen und zusammen mit Traubensaft und Pfeffer in den Mixtopf zugeben, 20 Min./100 °C/Stufe 1 kochen, dabei als Spritzschutz den Gareinsatz aufsetzen.
4. Masse durch ein Passiersieb mithilfe eines Löffels in eine Schüssel abseihen und die Masse gut ausdrücken. Mixtopf spülen.
5. Aufgefangenen Saft zusammen mit Zucker und Ahornsirup in den Mixtopf geben, 5 Min./90 °C/Stufe 2 köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Sirup in heiß ausgespülte, ausgekochte Flaschen oder Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Haltbarkeit ca. 6 Monate**

## Nährwertangaben

**Kcal pro Portion (20 ml): ca. 45 kcal, 0 g E, 0 g F, 11 g KH**

---

**Tipp:** Bei Verfärbungen durch Kurkuma, die betroffenen Teile einen Tag in die Sonne legen.