Rezept

Zitrus-Kurkuma-Punsch

Ein Rezept von Zitrus-Kurkuma-Punsch, am 15.06.2025

Zutaten

6	Bio-Blutorangen (ersatzweise Orangen)
1 Stück	Kurkuma (4 cm lang)
1	Sternanis
1 Prise	Pfeffer
200 ml	Apfelsaft
1	Zitrone
4	Gewürznelken
1 Stange	Zimt
1 TL	Kokosöl
2 EL	Honig (ersatzweise Agavendicksaft)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen (ca. 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 3 g F, 3 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Blutorangen waschen und trocken reiben. Eine Orange in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Von einer weiteren Orange die Schale abreiben und diese mit den restlichen Orangen und der Zitrone auspressen. Kurkuma schälen und fein raspeln (Einmalhandschuhe tragen).

2. Säfte, Orangenscheiben und -abrieb sowie Kurkuma mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben. Mit 200 ml Wasser aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen.

3. Punsch auf vier hitzebeständige Gläser verteilen und servieren.