Gurken-Wasser mit Kräutern

Mit frischen Kräutern und Gemüse oder Früchten ist im Handumdrehen eine köstliche Abkühlung gezaubert, die auch optisch viel hergibt. Bahn frei für den Hingucker der Saison!

Sommer

Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 1 Salatgurke
- 1 kleines Bund Zitronenmelisse
- 2 Liter kaltes Wasser

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- ½ Salatgurke
- ½ Bund Zitronenmelisse
- 800 ml kaltes Wasser

Küchenwerkzeug

- Schneidebretter
- Küchenmesser
- 2 große Glaskaraffen (je 1,5 L)
- Messbecher

(Saisonale) Alternativen

Sommer: Im Sommer eignen sich Beeren.
Herbst/Winter: Im Herbst passen Äpfel, Birnen oder Pflaumen. Auch mit unbehandelten Orangen oder Zitronen lässt sich das Wasser aromatisieren.
Tipp: Die Zitronenmelisse kann gegen andere Kräuter wie Minze, Rosmarin oder Basilikum ausgetauscht werden.

Die Ernährungsinitiative von: SARAH WIENER STIFTUNG BARMER

Mehr Rezepte:
portal.ichkannkochen.de
Rezepte mit Mengenrechner:
www.familienkueche.de

Gurken-Wasser mit Kräutern

Zubereitung und pädagogische Tipps

1. **Die Gurke waschen, trocknen und der Länge nach halbieren. Anschließend in feine Scheiben schneiden und die Gurkenscheiben in Glaskaraffen geben.**
2. **Die Zitronenmelisse abspülen, trockenschütteln und zu den Gurkenscheiben geben.**
3. **Mit kaltem Wasser übergießen und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.**

Auf die Schnittfläche gelegt, lassen sich runde Zutaten wie die halbierte Gurke leichter schneiden und rollen nicht weg.

Die Kinder können die Kräuter mit den Fingern kleinzupfen oder ganze Stängel und Zweige dekorativ mit in die Karaffe geben.

Tipps & Tricks

Wer mag, serviert das Gurken-Wasser zusätzlich mit Eiswürfeln. Besonders intensiv wird der Geschmack, wenn das Wasser über Nacht im Kühlschrank durchzieht. Der Gurken-Zitronenmelisse-Mix kann mehrmals wieder mit frischem Wasser aufgegossen werden.

Gurken bestehen zu rund 97 Prozent aus Wasser und haben je nach Sorte von Anfang Juni bis September Saison. Kleine Gurken oder Gurkenspalten können in Salzlake oder Essig eingelegt und so haltbar gemacht werden.

Die Ernährungsinitiative von: SARAH WIENER STIFTUNG BARMER

Stand 01/2025 | Fotos: Sarah Wiener Stiftung Titel grey_and/Shutterstock.com (Rückseite)