

Alkoholfreie Cocktailrezepte



Einleitung

Das Projekt „Aktion Verzicht“ wird von verschiedenen Organisationen Südtirols unterstützt. Dazu gehören das Forum Prävention, der Katholische Familienverband, das deutsche und italienische Jugendamt, Azione Cattolica und die Schulämter aller drei Sprachgruppen. Jede Organisation trägt auf ihre Weise zur Verwirklichung des Projektes bei und stellt Ideen und Materialien zur Verfügung, die in verschiedenen Lebensbereichen angewendet werden können.

Unser Referat für Freiwilligenarbeit und Pfarrcaritas stellt neben einer Textesammlung, die es sowohl in deutscher wie in italienischer Sprache gibt, eine Rezeptsammlung, ebenfalls in beiden Sprachen, für nicht-alkoholische Getränke zur Verfügung.

Inhaltsverzeichnis:

1	Was man wissen sollte.....	3
2	Tipps und Tricks.....	3
3	Dekoration.....	4
4	Rezepte von A bis Z.....	5
	Apple Cooler.....	5
	Avocado-Kiwi-Drink mit Honig	5
	Baby Piña Colada.....	5
	Blauer Engel	6
	Caribbean Spring	6
	Cocomint	6
	Erdbeer Egg Nog	7
	Flamingo.....	7
	Florida	7
	Golden Nugget.....	7
	Honig Flip	8
	Kirschenkuss	8
	Kiwi Bubbles.....	8
	Melone Tea.....	8
	Minznuss	9
	Moon Walker	9
	Milch-Frucht-Mix.....	9
	Orangentraum	9
	Peach-Orange	10
	Peach Tea Cup.....	10

Pfirbarber	10
Red Risk	10
San Juan Punch	11
San Orange	11
Summer Delight.....	11
Tropical.....	11
Tropic Love.....	11
Tutti Frutti.....	12
Yellow Boxer	12
Zitronenmilch.....	12

1 Was man wissen sollte

Als **Grundlage** für nicht alkoholische Cocktails werden in den meisten Fällen verschiedene Säfte wie z.B. Orangen-, Ananas-, Maracuja-, Kirsch- oder Bananensaft hergenommen. Für die etwas herberen Cocktails hingegen Grapefruit- und Zitronensaft. Wichtig für das gute Gelingen eines Cocktails ist, dass man Säfte mit guter Qualität kauft, d.h. man meidet am Besten Mehrfruchtsäfte oder Fruchtsaftmischungen.

Fruchtsäfte bestehen zu 100% aus Obst und werden nicht nachgezuckert. Meistens werden sie aus Saftkonzentrat hergestellt, um die Transportkosten zu sparen und dann werden sie wieder rückverdünnt.

Fruchtnektare sind hingegen bereits vorgefertigte Mischungen aus Fruchtsaft, Wasser und Zucker. Der Obstanteil liegt hier meist bei ungefähr 25%.

Die benötigten Sirupsorten, wie beispielsweise Mango-, Erdbeer-, Kokossirup oder Kokoscreme gibt es erfahrungsgemäß in größeren Supermärkten zu kaufen.

Wichtig! Die Mengenangaben der Rezepte sind jeweils für 1 Person gerechnet.

2 Tipps und Tricks

Mixen im Shaker:

Cocktails, die trübe Zutaten wie z.B. Sahne oder Saft enthalten, werden mit dem Shaker gut geschüttelt: man gibt 3-4 Eiswürfel und die Zutaten in den Shaker, hält ihn mit beiden Händen fest und schüttelt ihn am besten vor dem Körper senkrecht rauf und runter. Sobald der Shaker beschlägt ist der Drink fertig und sollte durch ein Sieb ins Glas gegossen werden.

Rühren im Glas:

Cocktails mit klaren Zutaten werden in einem Glas mit ca. 4 Eiswürfeln gerührt, anschließend wird es in ein Trinkglas gesiebt. Hierfür nimmt man meistens einen langstieligen Löffel. Die schnellste Methode ist allerdings, wenn man den Drink direkt im Trinkglas vermischt.

Mixen mit dem Elektromixer:

Cocktails, die schaumig werden sollen, mixt man am Besten mit dem Elektromixer, bis sie schaumig sind und füllt sie dann einfach ins Trinkglas um.

Wichtig:

- Cocktails sollten immer gut gekühlt sein. Aus diesem Grund sollte man bereits kalte Zutaten bei der Zubereitung verwenden.
- Bereits temperiertes Eis kühlt schneller als Eis, das man direkt aus dem Eisfach nimmt.
- Cocktails, die kohlenensäurehaltige Getränke wie z.B. Mineralwasser enthalten, werden nie gemixt oder geschüttelt, sondern immer nur aufgegossen.

3 Dekoration

Wie bei der Zubereitung von Speisen, gilt auch hier das Prinzip: „Das Auge isst mit.“ Deshalb sollten auch Cocktails immer appetitlich dekoriert werden:

- **Zuckerrand:** Den Rand des Glases mit einer Zitrone oder Orange einreiben und dann in Zucker oder Kokosflocken halten.
- **Garnituren mit Früchten:** Sie können grundsätzlich zum Garnieren der Drinks jede frische, essbare Frucht verwenden. Wichtig ist nur, dass die Früchte zu der Geschmacksrichtung der Cocktails harmonieren und dass Sie nicht zu viele Früchte hinein geben. Bei der Dekoration mit Früchten hat man verschiedene Möglichkeiten, man kann sie Früchte schneiden und an den Glasrand stecken, direkt in das Glas geben oder aufgespießt über den Glasrand legen.

4 Rezepte von A bis Z

Apple Cooler

8 cl Apfelsaft
8 cl Bitter Lemon
2 cl Zitronensaft
Himbeersirup
Eis

Apfelsaft, Bitter Lemon und Zitronensaft zusammen in ein Glas gießen, zuletzt einen Spritzer Himbeersirup dazugeben und mit Eis servieren.

Avocado-Kiwi-Drink mit Honig

1 Kiwi
1 kleine Avocado
2 EL Honig
25 cl Grapefruitsaft
25 cl Orangensaft
Einige Eiswürfel

Kiwi schälen, Avocado halbieren, den Stein herauslösen und dann das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Das Avocadofruchtfleisch zusammen mit dem Kiwi und Honig pürieren. Dieses Püree mit den Fruchtsäften gut verrühren und dann gut gekühlt mit Eiswürfeln in Gläser anrichten.



Baby Piña Colada

4 cl Kokossirup
2 cl Sahne
16 cl Ananassaft

Mit Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln und durch das Barsieb in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel oder zerstoßenes Eis abgießen. Ein Ananasstück mit einer Cocktailkirsche an den Glasrand stecken.



Blauer Engel

2 EL Heidelbeeren
½ Banane
2 EL Zucker
20 cl kalte Milch

Alle Zutaten im Elektromixer gut durchmischen und in ein großes Glas gießen.

Caribbean Spring

4 cl kohlenstoffarmes Mineralwasser
2 Tropfen Rumaroma
4 cl Grapefruitsaft
4 cl Ananassaft
2 cl Zitronensaft
2 cl Kokossirup
Eiswürfel
Kohlensäurehaltiges gekühltes Mineralwasser
Cocktailkirsche
1 Zitronenecke

Das nicht kohlenstoffhaltige Mineralwasser mit dem Rumaroma, Grapefruitsaft, Ananassaft, Zitronensaft, Kokossirup und den Eiswürfeln in einem Shaker gut schütteln. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas sieben. Anschließend mit der Cocktailkirsche und der Zitronenecke garnieren.



Cocomint

2 cl Pfefferminzsirup
2 cl Kokossirup
1 cl Zitronensaft
8 cl Orangensaft
8 cl Ananassaft

Die Zutaten zusammen mit Eiswürfel im Shaker kräftig schütteln und dann durch das Barsieb in eine Fancyglas auf einige Eiswürfel abgießen.
Mit Minzezweig und Cocktailkirschen garnieren.

Erdbeer Egg Nog

1 Ei
2 cl Erdbeersirup
4 cl Sahne
20 cl kalte Milch

Alles zusammen mit einigen Eiswürfeln im Elektromixer gut durchmischen und in ein großes Glas gießen. Als Garnitur eine Erdbeere an den Glasrand stecken.

Flamingo

2 cl Kokossirup
2 cl Erdbeersirup
8 cl Grapefruitsaft
8 cl Orangensaft

Mit Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln und durch das Barsieb in ein großes Stilglas auf einige Eiswürfel abgießen. Zum Schluss mit einer Erdbeere dekorieren.



Florida

2 cl Maracujasirup
2 cl Zitronensaft
5 cl Ananassaft
5 cl Orangensaft
5 cl Grapefruitsaft

Den Sirup und die Säfte mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln, in ein großes Longdrinkglas auf einige Eiswürfel abgießen und mit Früchten garnieren, evtl. auch Trinkhalme dazugeben



Golden Nugget

2 cl Limettensirup
2 cl Zitronensaft
12 cl Maracujanektar

Die Zutaten mit Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln und durch das Barsieb in ein Glas auf einige Eiswürfel abgießen.

Honig Flip

20 cl Milch
2 cl schwarzer Johannisbeersaft
1 Barlöffel Honig
1 Eigelb
1 Johannisbeerrispe

Alle Zutaten im Shaker mit Eiswürfel kräftig durchschütteln und in ein Long-Drink-Glas seihen. Die Johannisbeerrispe an den Glasrand hängen.



Kirschenkuss

9 cl Kirschensaft
5 cl Ananassaft
3 cl Zitronensaft
2 cl Kirschsirup
¼ Ananasscheibe
1 Cocktailkirsche

Die Zutaten im Shaker zusammen mit Eiswürfeln schütteln und in ein Long-Drink-Glas seihen. Die Kirsche an der Ananasscheibe befestigen und an den Glasrand stecken.

Kiwi Bubbles

4 cl Kiwisirup
4 cl Orangensaft
kaltes Tonic Water

Den Sirup und die Säfte in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln geben, gut rühren und zum Schluss mit Tonic Water auffüllen.



Melone Tea

8 cl Schwarztee
2 cl Pfirsichsirup
2 cl Melonensirup
8 cl Orangensaft
Eiswürfel

Alle Zutaten mit einigen Eiswürfeln in einem Longdrinkglas verrühren.
Mit einem Trinkhalm servieren.

Minznuss

4 cl Cream of Coconut
2 cl Pfefferminzsirup
6 cl Orangensaft
6 cl Ananassaft

Alles zusammen im Elektromixer gut durchmischen und in ein mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas gießen.

Moon Walker

5 cl Orangensaft
5 cl roter Traubensaft
5 cl Preiselbeernektar
5 cl schwarzer Johannisbeernektar

Mit Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln und durch das Barsieb in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel abgießen. Mit einer Orangenscheibe und zwei Trauben garnieren.

Milch-Frucht-Mix

100 g frische oder tiefgefrorene Früchte bzw. Dosenware
¼ l kalte Vollmilch
Zitronensaft
Zucker oder Honig
Zimt, Vanillezucker, Bar-Sirup Havana

Früchte im Elektromixer pürieren, Milch, Zitronensaft und Zucker dazugeben und weitermischen, bis das Getränk schaumig ist. Nach Wunsch mit Zimt usw. abschmecken. Mit einer Johannisbeerrispe garnieren und gut gekühlt servieren.

Orangentraum

1 Eigelb
½ geschälte Orange
2 cl Orangensirup
4 cl Sahne
10 cl kalte Milch

Die gut gekühlten Zutaten im Elektromixer gut durchmischen und in ein großes Glas gießen. Eine Orangenscheibe an den Glasrand stecken.



Peach-Orange

4 cl Pfirsichsirup
4 cl Pfirsichnektar
4 cl Orangensaft
kaltes Bitter Lemon

Den Sirup und die Säfte in ein Longdrinkglas auf Eiswürfel geben und gut rühren, dann mit Bitter Lemon auffüllen.

Peach Tea Cup

1 Glas Ice Tea Peach
2 cl frischer Limettensaft
einige Pfirsichstücke
1 Limettenscheibe
1 Spritzer Grenadine

Einige Eiswürfel in ein Glas geben. Den Tee und den Limettensaft dazugießen und umrühren. Pfirsichstücke drauflegen und mit der Limettenscheibe am Rand dekorieren. Mit einem Trinkhalm und einem Löffel servieren.

Pfirbarber

150 g Pfirsich
1 Stengel Rhabarber
2 dr Vanillearoma
2 Eiswürfel

Pfirsich und Rhabarber entsaften, Vanillearoma begeben und mit Eis servieren.

Red Risk

2 cl Erdbeersirup
2 cl Karamelsirup
3 cl Zitronensaft
6 cl Ananassaft
11 cl Orangensaft

Alle Zutaten zusammen mit Eiswürfel im Shaker kräftig schütteln und durch das Barsieb in ein großes Stilglas auf einige Eiswürfel abgießen. Mit einem Früchte garnieren.



San Juan Punch

½ Scheibe Ananas
einige Erdbeeren
4 cl Zitronensaft
8 cl Orangensaft

Die Früchte und Säfte im Elektromixer gut durchmischen und in ein mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas gießen.

San Orange

16 cl Orangensaft
4 cl San Bitter
Eis

In einem Glas zusammenmischen und mit Eis servieren.

Summer Delight

2 cl Limettensaft
2 cl Himbeersirup
4 Himbeeren
2 Limettenscheiben
Sodawasser zum Auffüllen

Saft und Sirup zusammen mit Eiswürfel im Long-Drink-Glas verrühren, mit Soda auffüllen und erneut umrühren. Die Himbeeren ins Glas geben, die Limettenscheibe an den Glasrand stecken.

Tropical

2 cl Mandelsirup
2 cl Pfefferminzsirup
kalte Milch

Mandeleextrakt und Pfefferminzsirup in ein Longdrinkglas geben und mit kalter Milch auffüllen.

Tropic Love

2 cl Maracujasirup
1 cl Mangosirup
2 cl Erdbeersirup
1 cl Zitronensaft
12 cl Grapefruitsaft



Alle Zutaten mit Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln und durch das Barsieb in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel abgießen. Mit Melone, Aprikose und einer Cocktailkirsche garnieren.

Tutti Frutti

4 cl Maracujasirup
6 cl Orangensaft
6 cl Ananassaft
2 cl Sahne

Den Sirup, die Säfte und die Sahne zusammen mit Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln und durch das Barsieb in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel abgießen. Ein Aprikosenstück mit einer Traube an den Glasrand stecken.

Yellow Boxer

2 cl Mandarinsirup
2 cl Zitronensaft
10 cl Orangensaft
10 cl kaltes Tonic Water

Die Zutaten – ohne Tonic Water – mit Eiswürfel im Shaker kräftig schütteln und durch das Barsieb in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel abgießen. Mit Tonic Water auffüllen. Mit Mandarinspalten und Cocktailkirschen garnieren.

Zitronenmilch

2-3 Eiswürfel
2,5 cl Grenadine
15 cl kalte Milch
2,5 cl Zitronensaft

Alle Zutaten in ein Mixglas geben und mit einem langen Barlöffel gut verrühren. In ein hohes Becherglas seihen und einen Trinkhalm dazu reichen.

Die Rezepte wurden z.T. aus dem Buch „Cocktails – die 1000 besten Drinks mit und ohne Alkohol“ von Franz Brandl entnommen. Einige davon wurden im Internet gesammelt.