Sauerampfergetränk
Scharab Hummaid

Scharab Hummaid, ein traditionelles palästinensisches Sauerampfergetränk, hat einen erfrischend säuerlichen Geschmack, der von den Sauerampferblättern stammt. Sauerampfer selbst hat eine leicht saure und frische Note, die oft mit Zitrone verglichen wird.Das Getränk wird typischerweise aus frischen Sauerampferblättern hergestellt, die in Wasser eingeweicht und dann mit Zucker oder Honig gesüßt werden. Manchmal wird es auch mit Minze oder Zitronensaft verfeinert, um den Geschmack noch erfrischender zu machen.

Herkunft: Palästina
Kategorie: Getränke, Kräutergetränke

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 750 ml

200 g Sauerampfer
125 g Zucker
750 ml Wasser
6 Zweig(e) Minze
2 EL Zitronensaft

Vorbereitung

Den Sauerampfer waschen und sehr fein schneiden. In einen Topf geben, den Zucker unterrühren und das Wasser darüber gießen. Die Minze grob hacken.

Zubereitung

Das Wasser mit dem Sauerampfer zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Die grob geschnittenen Minzezweige- und den Zitronensaft hinzufügen und 1 bis 2 Minuten mitköcheln lassen.
Die Blätter abseihen und in Teegläser verteilen.
Mit heißem Wasser nach Geschmack verdünnen.

© 2026 coquina.de