

## Rezepte mit Orangenschalen



### Orangentonikum

#### Zutaten:

4-5 Bio-Orangen  
4,5 dl Vodka 40%

#### Was braucht es?

1 Weckglas 5 dl

#### Zubereitung

Die Orangenschale dünn abschälen, je mehr von der weissen Haut mit dran ist, umso schneller wird das Tonikum bitter. Orangenschale in Weckglas füllen und mit Vodka auffüllen. Die Schalen sollten mit Vodka bedeckt sein.

**3 Wochen** ziehen lassen; täglich einmal auf den Kopf drehen und wieder zurück

Das Tonikum ist **süß-orangig**, es eignet sich als **Ergänzung zum Fruchtsalat**.

**6 bis 8 Wochen** ziehen lassen; täglich einmal auf den Kopf drehen und wieder zurück

Das Tonikum ist **bitter** und eignet sich als **Digestiv**.

Nach der «Ziehzeit» absieben und in Flaschen abfüllen.

Wichtig! Die Flaschen immer beschriften mit: → Zutaten, Datum, Haltbarkeit und Hersteller

## Orangen-Putzessig

### Zutaten:

4-5 Bio-Orangen  
4,5 dl Apfelessig

### Was braucht es?

1 Weckglas 5 dl

### Zubereitung

Die Orangenschale abschälen, in ein Weckglas füllen, und mit Apfelessig auffüllen bis die Orangenschalen mit dem Essig bedeckt sind. 6 bis 8 Wochen ziehen lassen; täglich einmal auf den Kopf drehen und wieder zurück.

Nach der «Ziehzeit» absieben und in Flaschen abfüllen, Zutaten und Herstellungsdatum anschreiben. Zum Putzen auf einen Lappen geben und die verschmutzten Flächen damit abreiben. Eventuell kurz einwirken lassen. Der Essig eignet sich zum Reinigen von Fettrückständen.

## Orangen-Sterne

### Zutaten:

4-5 Bio-Orangen

### Was braucht es?

1 Ausstechförmchen Durchmesser ca. 1 cm

### Zubereitung

Die Orangenschale **dünn abschälen**. Die weisse Schicht unter der orangefarbenen Schale enthält Bitterstoffe!

Sterne ausstechen, auf der Heizung, an einem warmen Ort oder bei max. 60° im Backofen trocknen lassen, bis sie gut durchgetrocknet sind, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Danach in ein Glas abfüllen und aufbewahren.

Die Orangensterne eignen sich als Dekoration auf Gebäck, im Fruchtsalat oder in Teemischungen als feine Ergänzung, Abrundung von Teemischungen.

### Tipp:

Bioorangenschale, schonend getrocknet ist sehr schmackhaft im Tee oder zum Essen.

Man kann auch Limetten- oder Zitronenschalen dafür verwenden, wichtig immer in Bioqualität.