



---

## Zitrone mit WOW

### Paul und Helenes Zitronen-Salatdressing:

#### Grundzutaten (für 4 Portionen):

- 2 Zitronen
- 15 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Salatblätter (Eisbergsalat, Rucola, Vogelsalat etc.)



#### Verfeinerung:

- Joghurt
- Essig
- Tomaten
- Gurken
- Feta
- Oliven
- Kräuter (Oregano, Rosmarin)
- Sesamsamen
- Cashewkerne
- Knoblauch

### Und so geht's:

Zuerst den Salat zubereiten. Hierfür eignen sich die Blätter von Rucola, Vogerl- oder Eisbergsalat. Je nach Belieben entweder Tomaten, Gurken, Oliven oder Feta dazugeben.

**Helenes Tipp:** Den Salat in einem großen Einmachglas anrichten. Eine Schicht Salatblätter, dann eine Schicht Tomaten, dann eine Schicht Gurkenscheiben und so weiter.

Nun zu den Dressings. Ihr könnt entweder Öldressing oder Joghurtdressing dazu geben:

Für das klassische **Öldressing**, Zitronen auspressen und den Saft mit Olivenöl, Honig und verschiedenen Gewürzen wie Oregano oder Rosmarin mischen.

Für das **Joghurtdressing**, Zitronensaft mit Joghurt und Gewürzen nach Wahl vermengen. Zum Beispiel Minze oder Basilikum. **Pauls Tipp:** eine Knoblauchzehe dazu pressen.

Die Dressings noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat mischen.

## Kyra und Lukas' Zitronen-Eistee:

### Für den Eistee:

- 1 EL grünen, schwarzen oder Früchtetee
- 1l heißes Wasser
- Eiswürfel

### Für die Verfeinerung:

- Zitronen
- Limetten
- Basilikum
- Orangen
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Ingwer
- Honig
- Minze
- Wassermelone



### Und so geht's:

Das Wasser aufkochen und den grünen Tee für etwa drei Minuten darin ziehen lassen. Dafür den Tee am besten in ein Teesieb oder einen Teefilter geben. (Hier immer auf die Anleitung der Teeverpackung achten.

Früchtetees müssen häufig länger ziehen. Schwarze Tees schmecken dagegen bitter, wenn man sie zu lange ziehen lässt)

Anschließend den grünen Tee nach Belieben mit Früchten und Kräutern mischen.

Lukas und Kyra haben ihren Eistee zum Beispiel mit Zitronensaft, Wassermelone, Orangenscheiben, Limetten und Beeren vermischt.

Mit vielen Eiswürfeln abkühlen und servieren.

Lukas' Tipp: Den Glasrand zuerst in Zitronensaft und anschließend in Streuseln eintunken.

## Magdalena und Bens Zitronen-Eiswürfel:

### Für die Eiswürfel:

- Zitronen
- Limetten
- Orangen
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Minze
- Essbare Blumen
- Eistee
- Wasser



### Und so geht's:

Zunächst Zitronen und Limetten auspressen. Anschließend nach Belieben in Eiswürfelformen Früchte, Blumen und Minze geben. Den Limetten- und Zitronensaft darüber verteilen und mit ein wenig Wasser verdünnen. In das Tiefkühlfach geben und frieren. Das kann einige Stunden dauern.

Die Zitroneneiswürfel anschließend am Teller zum Lutschen servieren oder einen Eistee damit kühlen.

## Alex' eingelegte Zitronen

### Für die eingelegten Zitronen

- 6 unbehandelte Zitronen
- 160g Meersalz
- 350ml Zitronensaft
- 200 ml Olivenöl



### Und so geht's:

Die Zitronen in grobe Stücke schneiden und in ein großes Einmachglas geben. Das Meersalz und den Zitronensaft darüber leeren und gut durchschütteln. Nun das Ganze mit Olivenöl bedecken, sodass jede Zitrone gut unter dem Olivenöl versteckt ist. Eine Woche ziehen lassen und anschließend mit Couscous servieren.