

# Zitronenminze (Mentha x piperita var. Citrata)



Ebenfalls aus der Kreuzung von Wasserminze und Ährenminze hervorgegangen, doch findet man bei der Citrata-Gruppe die typischen Zitronen-, Limonen-, Orangen- und Bergamotte-Duftrichtungen. Oft sind nur sehr unwesentliche Unterschiede innerhalb dieser Gruppe feststellbar. Sehr angenehmer und eher frischer Minzeduft, wobei der Mentholanteil deutlich in den Hintergrund tritt. Wohlschmeckender Teeaufguss, der als Eistee sehr zu empfehlen ist.

## **Verwendung:**

Blütenökologische Bedeutung, Nektarpflanze für Schmetterlinge, Bienen und Hummeln; Duftpflanzen für Potpourri, Duftsträuße, Duftstrasen, Dufthecken, Duftgarten; Gewürzpflanze, Gewürzkraut für Speisen und Salate; Heilkraut, medizinische Verwendung; Küche, Zubereitung als Gemüse, Verwendung in der kulinarischen Küche

**Lebensform:** mehrjährige Pflanze, treibt jedes Jahr aus Wurzelstöcken neu aus  
**Höhe:** 30 cm **Blütezeit:** Juli - September

## Zitronen-Minze-Limonaden Rezept 6 Gläser (ca. 1-1/4 Liter)

Zutaten:

2 Reife große Zitronen,  
50g Zucker,

15g Minzeblätter.(die Blätter von ca. 4-5 Stiele Minze)  
1L Mineralwasser mit Kohlensäure

So wird es gemacht.

Die Zitronen Auspressen, es muss ca. 85ml Saft herauskommen. Diesen Zitronensaft mit dem Zucker, dem Salz und der Minze in einer Schüssel geben und mit dem Mixer zerkleinern. Dann das Ganze durch einen Sieb abgießen und Kaltstellen. Anschließend Mineralwasser über das Ganze aufgießen.

Kleiner Tipp: legen Sie das Mineralwasser erst nach dem Kaltstellen mit in den Zitronen mix mischen, ansonsten wird viel Kohlensäure verloren und es schmeckt nicht mehr so gut.

Es schmeckt wirklich Lecker, ist nicht süß und hat wenig Kalorien. Der Minzegeschmack kommt leicht durch, das vermischt sich eigentlich gut mit der Zitrone.

Als kleine Dekoration streut man sehr fein zerkleinerte Minzeblätter drüber, haftet halbe Zitronenscheiben ans Glas und steckt zwei bis drei Minzeblätter dazu, das sieht dann super aus. Geschmacklich ist es ein kühles Mineralswasser mit erfrischendem Zitronen Geschmack und einem Hauch Minze, ist durstlöschend und schmeckt einfach herrlich.

Viel Spaß beim ausprobieren