



Eva Derndorfer &  
Elisabeth Fischer

# ALKOHOLFREIE DRINKS

*Die perfekten Begleiter  
von Frühstück bis Dinner*

*Schnell & gesund:  
Longdrinks  
Cocktails  
Limonaden  
Smoothies*

Brandstätter 

# **ALKOHOLFREIE DRINKS**

*Eva Derndorfer*

*Elisabeth Fischer*

Eva Derndorfer &  
Elisabeth Fischer

ALKOHOLFREIE  
DRINKS

*Die perfekten Begleiter  
von Frühstück bis Dinner*

*Fotografie*  
EISENHUT & MAYER

Brandstätter 

# KÖSTLICHE SPEISENBEGLEITER



Die Idee zu diesem Buch war plötzlich da. Bei einem Abendessen, bei dem zu jedem Gang ein ausgewählter Wein gereicht wurde, mussten sich alle, die keinen Alkohol trinken wollten, von der Vorspeise bis zum Dessert mit Fruchtsäften zufriedengeben. Wir finden, das geht auch anders! Und haben daher einzigartige Rezepturen entwickelt, die überraschen, durch ihre differenzierte Geschmacks- und Aromenvielfalt bestechen und mit den verschiedensten Speisen - von pikant bis süß - harmonieren.

Unsere Drinks erweitern auch das kulinarische Spektrum von Genießern, die zwar gerne Wein und Bier trinken, aber Appetit auf Abwechslung und Lust auf attraktive, anspruchsvolle alkoholfreie Getränke haben. Gastgeber können sich mit unseren ausgeklügelten Drink-Rezepturen als Trendsetter mit kulinarischem Knowhow profilieren und ihre Gäste promillefrei verwöhnen.

In unserem Buch gibt es erfrischende Durstlöscher, die man am besten zu Snacks, bei der Grillparty oder nach sportlichen Aktivitäten genießt. „Lust auf Natur“-Drinks vereinen Früchte, Kräuter, Blumen und Gewürze im Glas und passen zu trendigem Streetfood ebenso wie zu Spätzle und Knödel. Wohlfühl Drinks vermitteln mit zarten Fruchtnoten, Tees und Gewürzen ein wärmendes Gefühl und sind auf orientalisch gewürzte Speisen, Currys, Schmorgemüse und Getreidegerichte abgestimmt. Und selbstverständlich gibt es Drinks, die jede Einladung zum kulinarischen Erlebnis machen: Unsere festlichen Dinner-Drinks begleiten auch anspruchsvolle Menüs!

Genießer auf der Suche nach neuen Geschmackserlebnissen finden in diesem Buch eine große Vielfalt. Bittere und saure Drinks, aber auch manch außergewöhnliche Zutaten entdecken kulinarische Abenteurer bei den Pionierdrinks. Dessertdrinks passen -

nomen est omen – zu Süßem. Wir haben aber auch an jene gedacht, die einen flexiblen Essalltag haben und manchmal lieber trinken statt essen. Sie finden einige gehaltvolle Smoothies, die zumindest temporär den Hunger stillen.

Wir haben bei unseren Essens-Einladungen festgestellt, dass alkoholfreie Aperitifs ein regelrechter Renner sind. Ein Gast vergaß völlig, dass sich gar kein Alkohol im Sektglas befand, ein anderer trank gleich mehrere Gläser promillefreien Aperitifs, weil er ihm so gut mundete. Kulinarisch Experimentierfreudige – darunter auch deklarierte Weintrinker oder Bierliebhaber – staunten über die Bandbreite unserer Drinks und greifen zur Abwechslung gerne zum Getränk ohne Promille.

Auch als innovatives und wohlschmeckendes Mitbringsel ist ein in eine nette Glasflasche gefüllter Drink bestens geeignet. Bei einer Grillfeier entpuppte sich ein mitgebrachter grüner Smoothie als kulinarisches Rätselspiel, an dem sich Kinder und Erwachsene beteiligten. Jeder wollte herausschmecken, was alles enthalten ist. Und ein „Likör“ ohne Promille war beim Kaffeekränzchen höchst willkommen.

Alkoholfreie Drinks sind zudem in vielen Situationen DIE Lösung: beim Businesslunch, an heißen Sommertagen, für Autofahrer, Sportler und Schwangere. Der Genuss bleibt für Menschen, die wenig oder keinen Alkohol trinken, bei unseren Drinks keineswegs auf der Strecke, im Gegenteil. Und das Beste daran: Die meisten Rezepte sind schnell und einfach zubereitet, darum nicht nur für besondere Gelegenheiten reserviert, sondern für jeden Tag geeignet. Viele Drinks sind sogar regelrechte Minutendinks, in der Zeit, in der man sonst eine Flasche Wein aus dem Keller holt, sind sie fertig gemixt.

Wann sind Getränke als Speisenbegleiter geeignet? Mit dieser Frage haben wir uns drei Jahre lang beschäftigt.

Unsere sieben Qualitätskriterien: Erstens müssen die Getränke gut schmecken, das ist die Grundvoraussetzung. Zweitens dürfen sie nicht nur süß, sondern müssen vielschichtig und komplex sein. Wir haben festgestellt, dass man, von wenigen Ausnahmen abgesehen, mindestens drei Zutaten benötigt, um einen ausgewogenen Speisenbegleiter zu kreieren. Drittens müssen die Drinks zwar eher dünnflüssig sein, aber dennoch Körper haben. Viertens sollen sie sich in ihrer Geschmacksintensität auf Augenhöhe mit der Speise befinden. Das brauchen sie, um fünftens das Gericht optimal abzurunden, eine Symbiose einzugehen, damit sowohl das Essen als auch der Drink geschmacklich voneinander profitieren. Sechstens dürfen die Getränke spannend sein, überraschen! Und siebtens sollen sie die Vielfalt der vorhandenen Zutaten ausschöpfen. Zur besseren Übersicht über die Vielfalt der Aromen und Geschmäcker finden Sie eine Sensoriktafel auf **S. 14**. So sehen Sie alle bitteren, blumigen oder prickelnden Getränke auf einen Blick.

Auch die Optik muss stimmen. Wir finden: Gute Drinks dürfen auch aus entsprechenden Gläsern genossen werden. Als Orientierungshilfe für die Gläserwahl dienen Piktogramme. Überlassen Sie den Genuss nicht dem Zufall und entdecken Sie alkoholfreie Vielfalt.

Viel Erfolg!

The image shows two handwritten signatures in black ink. The signature on the left is 'Eva Derndorfer' and the signature on the right is 'Elisabeth Fischer'. Both are written in a cursive, flowing style.

Eva Derndorfer & Elisabeth Fischer

**MINUTENDRINK**

Minutendrinks sind besonders schnell fertig – sie brauchen genauso lang wie das Heraufholen einer Flasche Wein aus dem Keller.

## **VEGAN**

### *Kennzeichnung:*

Die meisten Drinks in diesem Buch sind vegan. Vereinzelt kommen jedoch Buttermilch, Molke, Milch oder Honig zum Einsatz. Wir haben daher alle veganen Drinks mit einem Punkt gekennzeichnet.

## **IN WELCHEM GLAS WIRD SERVIERT**

Die Gläser bei den Rezepten sind als Serviervorschlag gedacht.



*Saftglas*



*Bierglas*



*Weißbierglas*



*Weißweinglas*



*Rotweinglas*



*Süßweinglas*



*Sektglas*



*Sherryglas*



*Cognacglas*



*Likörglas*



*Cocktailglas*



*Teeglas*



*Kaffeetasse*



*Aperitifglas*



*Longdrinkglas*



*Becher*

# Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

SENSORIK

1

ERFRISCHENDE DRINKS

2

LUST-AUF-NATUR-DRINKS

3

WOHLFÜHL-DRINKS

4

FESTLICHE DINNER-DRINKS

5

DESSERT-DRINKS

6

PIONIER-DRINKS

7

# SMOOTHIES

REGISTER



# MIT ALLEN SINNEN

*Was bringt den Genuss ins Glas? Die Qualität der Zutaten, deren Harmonie untereinander, die Zubereitung. Damit Sie möglichst viel davon haben, hier einige Tipps für den vollendeten Trinkgenuss.*

## MIT DEN AUGEN

Das Auge isst nicht nur mit, es trinkt auch mit! Und kommt bei unseren Drinks auf seine Rechnung, haben sie doch ein tolles Farbenspektrum. Viele Rottöne, orange, apricot, gelb, lila oder knallgrün machen nicht nur Lust, sondern bringen auch eine Portion Gesundheit mit. Denn Farbstoffe von Früchten, Kräutern und Gemüse sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die zahlreiche positive Wirkungen haben.

Auch die Konsistenz sieht man. Viele unserer Drinks sind als Speisenbegleiter eher dünnflüssig. Ausgewählte Smoothies sind als Trinksnacks molliger.

Und dann wäre da noch die Glasform. Bei Wein, Edelbränden und neuerdings bei Craft-Bier sind wir an Gläservielfalt gewöhnt. Die Form hat eine Funktion, das Aroma des Getränkes soll sich optimal entfalten. Das Glas hat aber auch eine optische Bedeutung. Ein elegantes Weinglas sieht einfach schöner als ein einfaches Saftglas aus. Werten wir also auch alkoholfreie Drinks auf, indem wir das Glas an den Trinkanlass anpassen! Ein Getränk zum festlichen Dinner serviert man im Weinglas, einen Aperitif im Sherry- oder Longdrinkglas.

## MIT DER NASE

Es sind die natürlichen Aromastoffe von Tee, Kräutern, Gewürzen, Früchten, die wir mit der Nase wahrnehmen. Und zwar sowohl, wenn wir bewusst daran riechen, als auch beim Trinken selbst. Denn Mundhöhle und Nase sind miteinander verbunden, und während wir schlückchenweise genießen, steigen Aromastoffe zur Riechschleimhaut der Nase auf. Man nennt das „retronasales Riechen“.

Es lohnt sich, an einem Drink regelrecht zu schnüffeln! Durch diese Riechtechnik gelangt weit mehr Aroma zur Riechschleimhaut der Nase. Saugen Sie den Duft von Erdbeeren, Holunderblüten, Minze oder Anis ein! Allerdings ist nicht jeder im Drink vorhandene Aromastoff auch riechbar. Manche Aromen nehmen wir deutlich wahr, selbst wenn nur ganz wenig vorhanden ist, andere wiederum riechen wir erst in höheren Dosen. Die Konzentration, ab der wir ein Aroma riechen, heißt „Riechschwelle“. Nur wenn von einem Geruchsstoff so viel vorhanden ist, dass die Riechschwelle überschritten wird, trägt er deutlich zum Aroma bei.

## MIT DEM MUND

Süß, sauer, salzig, bitter und umami – das ist nach derzeitigem Wissensstand alles, was wir schmecken können. Schmeckt ein Drink fruchtig, hat das genau genommen gar nichts mit Geschmack zu tun – es handelt sich um den oben beschriebenen retronasalen Geruch.

Für Süße haben wir eine angeborene Vorliebe – das macht natursüße Drinks so beliebt. Kein Wunder, denn süßer Geschmack weist auf Kohlenhydrate und damit auf dringend benötigte Energie hin. Bei unseren Drinks kommt die Süße aus Früchten, bei einzelnen Rezepten auch aus Honig oder Ahornsirup, bei milchigen Drinks von Laktose.

Bitter schmecken manche Kräuter und Gewürze, außerdem Grapefruits, Bittersalate, Kaffee, Kakao und alkoholfreies Bier. Manche in der Natur vorkommende Bitterstoffe sind giftig, das ist der Grund, warum wir uns an diesen Geschmack im Laufe des Lebens erst gewöhnen müssen: Wir kommen mit einer Abneigung gegen bitter auf die Welt. Bitterstoffe haben aber viele positive Funktionen: Sie sind zum Teil appetitanregend, zum Teil verdauungsfördernd, das bitter schmeckende Koffein macht munter. Grund genug, mehr bitter zu wollen! Wir stellen diese Geschmacksrichtung mit Radler, Tonic- und Enziandrinks und mit manchen grünen Smoothies vor.

Umami ist der Geschmack von Eiweiß, genau genommen von bestimmten Aminosäuren. In unseren Drinks ist diese Geschmacksrichtung untergeordnet. Sauer kommt in unseren Getränken von Fruchtsäuren oder Milchsäure. Selbst salzig lassen wir nicht aus. Ayran ist ein türkisches Milchprodukt, das leicht gesalzen ist. Wir greifen auch auf diese Zutat zurück und stellen zwei Getränke mit Ayran vor.

Da süßer und umami Geschmack auf die zwei Hauptnährstoffe Kohlenhydrate und Eiweiß in der Nahrung hinweisen, liegt die Frage nach dem dritten Hauptnährstoff Fett als eigene Geschmacksrichtung nahe. Die Sensorikforschung beschäftigt sich derzeit intensiv mit diesem Thema. Möglicherweise geht Fett künftig als sechste Geschmacksrichtung in (Koch-)Bücher ein.

Wie kann man die Geschmackswahrnehmung maximieren? Indem man den Drink kurz im Mund lässt und nicht sofort schluckt. Wälzen Sie den Drink im Mund herum, ganz ähnlich, wie man es beim Wein macht! Vor allem Smoothies wollen eingespeichelt werden.

MIT DER HAUT

Berühren ist angesagt! Die Zubereitung unserer Drinks haben Sie buchstäblich in der Hand. Wir fühlen aber auch mit der Zunge und dem Gaumen. Ob der Drink fein püriert oder grob ist, ertasten sogenannte Fadenpapillen auf der Zunge. Auch ein Schaum auf dem Getränk ist mehr als nur ein optisches Spiel. Und die kurz gehypten und dann wieder nahezu verschwundenen Bubble Teas waren primär aufgrund des Mundgefühls, der Bubbles, interessant.

Zu den Hautsinnen zählt aber noch mehr. Ingwer, Pfeffer, auch Piment sind Gewürze, die Scharfstoffe enthalten. Diese nehmen wir als Schmerz wahr. Scharfstoffe reizen die freien Nervenenden des fünften Hirnnervs im Mund. Wirklich „schmerzhaft“ ist das nicht - auch Kohlensäure reizt diesen Nerv.

Bleibt die Temperatur, die auch fühlbar ist. Wir haben Kälte- und Wärmerezeptoren im Mund. Sie reagieren auf tatsächliche Temperaturen, also darauf, ob ein Drink warm oder kalt ist. Wärmerezeptoren werden aber auch von Scharfstoffen aktiviert, deshalb fühlen sich scharfe Speisen und Getränke wärmend an. Das in der Pfefferminze enthaltene Menthol hingegen stimuliert einen Kälterezeptor und wirkt daher unabhängig von der Temperatur des Drinks kühlend.

## MIT DEN OHREN

Wussten Sie, dass man Temperaturen hören kann? Warmes oder kaltes Wasser hört sich beim Einschenken unterschiedlich an, ebenso warmer oder kalter Tee! Eiswürfel knistern, wenn eine wärmere Flüssigkeit darauf gegossen wird. Bei unseren Rezepten gibt es öfter Geräusche vom Mixer oder Entsafter zu hören. Und die Fröhlichkeit Ihrer Gäste, denen Sie die Drinks kredenzen!





## LUST-AUF-NATUR-DRINKS

Trauben-Rosmarin-Aperitif	•	•	•	•	•	•
Pfeffriger Erdbeer-Drink mit Basilikum	•		•	•	•	• •
Erdbeer-Thymian-Drink	•		•	• •	•	
Wacholder-Fizz	•		•		•	• •
Pfirsich-Rosmarin-Sauermilch	• •		•	•		• •
Aprikosen-Lassi mit Rosenwasser	•		• • •			• •
Heidelbeer-Birnen-Koriander-Drink	○	•	•		•	
Paradiesischer Tomaten-Melonen-Drink mit Pfeffer	•		•			•
Tomaten-Quitten-Drink mit Zimt	○	•	•		•	
Kirschen-Hagebutten-Drink mit Rosmarin	•	•	•			•
Rot ohne Promille	• •		•	•	•	•
Pfeffriger Rote-Rüben-Buttermilch-Drink		•		•	•	• •
Mandel-Ayran		•	•		•	• •
Quitten-Zitronenverbena-Punsch	○	• •	• • •		•	•
Glühender Süßmost	•		•		•	•



## DESSERT-DRINKS

Zwetschken-Cappuccino	••		•			•	•	
Marzipan-Bananen-Milch	••		•			•		•
Erdbeer-Marzipan-Kokos-Dessertdrink	••		•			•		
Mango-Mandel-Milch	•		•	•		•		
Johannisbeer-Bananen-Drink mit Vanille	•	•	•			•		•
Spritziger Pfirsich-Zitronengras-Drink	•		•	•				•
Aprikosen-Kokoswasser mit Vanille	•		•	•		•		
Cherry-Berry-Punsch	•	•	•			•		
„Sweet Energy“ Mohn-Kakao-Milch	•	•				•	•	•
„Quittenlikör“ mit Piment	••	•	•	•		•		
„Traubenlikör“ mit Kardamom	••		•			•		
Schwarzwälderkirsch-Kokos-Vergnügen	••	•	•			•	•	

## PIONIER-DRINKS

Enzian-Preiselbeer-Zitronen-Longdrink		•	•		•			
Lapsang-Trauben-Drink	•			•		•		
Verjus trifft Honigmelone	•			•	•			•
Verjus steht auf Pfirsich	○	•		•	•			•
Tomaten-Bergamotte-Drink				•	•	•		•
Cranberry-Ahorn-Kümmel-Drink	○	•	•				•	
Quitten-Tonic	○	•	•	•	•			
Trauben-Heu-Drink	•			•	•	•		•
Granatapfel-Spitzwegerich-Spritz	○	•	•			•		•
Rosa Grapefruitsaft mit Fleur de Sel	○	•	•	•	•	•		
Safran-Orangen-Drink				•	•		•	•
Rote-Rüben-Meerrettich-Drink mit Sesam	○	•				•	•	•
Sauerkraut-Apfel-Drink mit Vanille	○	•		•			•	

## SMOOTHIES

Ananas-Avocado-Smoothie	• •	• • •		
Himbeer-Pfirsich-Rosen-Drink	○	• •		
Pfirsich-Avocado-Smoothie mit Limette	• •	• •		
Schaumige Matcha-Buttermilch mit Minze	○ •		•	•
Mellow Yellow Smoothie	•	• •	•	
Spicy Yellow Smoothie	• •	• •		•
Kirschen-Bananen-Kokos-Drink	•	• •		
Rucola-Apfel-Smoothie mit Sesam		• •	• •	•
Birnen-Spinat-Mandel-Smoothie mit Vanille	•	• •	• •	•
Matcha-Bananen-Smoothie	• • •	• •	•	•
Mango-Erbсен-Spinat-Smoothie	•	• •	•	
Kopfsalat-Pfirsich-Bananen-Smoothie	•	• •	•	



# **JO 1**

## **ERFRISCHENDE DRINKS**

*Spritzig, herb, aus Früchten, Kräutern, Molke, alkoholfreiem Bier, Wasser oder Kokoswasser - Vielfalt ist garantiert! Die durstlöschenden Getränke schmecken zu unkomplizierten Snacks, zu Käse, Strudeln, Aufstrichen, zum Picknick oder bei der Grillparty. Sie erfrischen nach Wanderungen und sportlichen Aktivitäten. Cheers!*

MINUTENDRINK

ERDBEER-HOLUNDERBLÜTEN-  
**SCHORLE**



Zubereitung: Erdbeeren in Stücke schneiden, mit dem Mixstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen (tiefgekühlte Erdbeeren zuerst auftauen). Erdbeerpüree mit Sirup und Mineralwasser aufgießen und umrühren.

HOL DIR DEN FRÜHLING INS GLAS

*Zutaten für ca. 1 Liter:*

350 g Erdbeeren, frisch oder tiefgekühlt

50 g Holunderblütensirup

600 g prickelndes Mineralwasser, gekühlt

Schmeckt zu: reifem Ziegencamembert, Roquefort, Manchego. Blattsalaten, Salat Caprese, Salat aus weißem Spargel, Avocado-Basilikum-Aufstrich, Folienkartoffeln mit Saure-Sahne-Dip mit Kräutern, Spaghetti mit Rucola-Pesto, gegrilltem Thunfisch, aber auch zu Brioche, Nussstrudel und Hefeteiggugelhupf

*Serviert im:* 

Tipp: Je nachdem wie süß und reif die Erdbeeren sind, brauchen Sie mehr oder weniger Sirup. Also am besten zuerst mit einer kleineren Menge Sirup anfangen.

Varianten: Diesen leichten Durstlöscher können Sie auch mit schnell gemixtem Pfirsich- oder Aprikosenpüree zubereiten. Der Drink schmeckt auch mit Rosmarinsirup (Rezept S. 58). Aber beachten Sie bitte, Rosmarin macht munter, darum diese Drinkvariante nicht abends als Schlummertrunk servieren.

BIRNE-ANIS-DRINK  
**MIT BASILIKUM**



Zubereitung: Anis mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen. Anisauszug durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Anisauszug, Birnensaft und Mineralwasser vermischen. Basilikum untermischen. Drink 3 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb abseihen.

WECKT DEN APPETIT AUF HERZHAFTES

*Zutaten für ca. 1 Liter:*

1 TL Anis

300 g kochendes Wasser

300 g Williams-Birnen-Saft (100 % Direktsaft)

400 g Mineralwasser, gekühlt

5 TL frisches Basilikum, fein gehackt

Schmeckt zu: Wraps, Ziegenkäse, kräftigem Schnittkäse mit Bockshornklee, Raclette, Käsefondue, Kässpätzle, Pilzragout mit Semmelknödel, Lauchquiche, Kartoffel-Gratin, Maronen, Bauernbrot mit Südtiroler Speck

*Serviert im:* kleinen 

GUTES BAUCHGEFÜHL

Ein erfrischendes Getränk mit Doppeleffekt – zuerst regt Anis den Appetit an, dann fördert das aromatische Gewürz die Verdauung.

# „KIR TROPICAL“

## CASSIS-KOKOSWASSER

Zubereitung: Mit dem Mixstab Johannisbeeren, Kokoswasser und Holunderblütensirup fein pürieren (tiefgekühlte Johannisbeeren zuerst auftauen). Drink durch ein feines Sieb streichen. Kurz vor dem Servieren mit dem eiskalten Mineralwasser vermischen.

BEEREN, BLÜTEN UND NUSS – EURASIA IM GLAS

*Zutaten für ca. 1 Liter:*

300 g schwarze Johannisbeeren, frisch oder tiefgekühlt

450 g Kokoswasser natur (Info S. 123)

60 g Holunderblütensirup

200 g prickelndes Mineralwasser, gekühlt

Passt zu: gereiftem Ziegenkäse, Bananenkuchen, Milchreis mit Zimt und Kardamom, Schokokuchen, Mandelkeksen, Vanille- oder Mandelsoufflé

Wirkt: Schwarze Johannisbeeren sind ein natürlicher Powercocktail aus Vitamin C und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

*Serviert im:* großen 