

Rote Sangria

Die Sangria gehört für viele zum perfekten Spanienurlaub dazu. Es gibt hier diverse Variationen, je nach Saison und Region. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen der roten und weißen Sangria. Die rote Sangria wird auf der Basis von Rotwein hergestellt, die weiße auf der Basis von Weißwein und/oder Sekt. Beide schmecken sehr lecker und sind immer erfrischend – besonders an heißen Sommertagen



Nachfolgend finden Sie die Variante einer roten Sangria.

Wie gesagt, je nach Saison oder persönlichem Geschmack kann man die Früchte variieren.

Zutaten (für 6 Portionen)

- 1 Orange (wenn möglich unbehandelt und heiß abgewaschen)
- 1 Zitronen oder Limette (wenn möglich unbehandelt und heiß abgewaschen)
- 1 Apfel
- 1 Pfirsich
- ca. 50 gr. Blaubeeren
- ca. 50 gr. Kirschen
- ca. 50 gr. rote Trauben
- 1,5 EL Zucker (alternativ Kokosblütenzucker – das hat weniger Kalorien)
- 1 Flasche Rotwein (750 ml)
- 375 ml Orangensaft (am besten frisch gepresst)
- 125 ml Zitronenlimonade (ohne Farbe)
- 1,5 EL Zitronensaft
- Optional: 200 ml Orangenlikör (z.B. Cointreau) und Zimt (für etwas mehr Umdrehungen) und natürlich Eiswürfel

Zubereitung:

- Die Orange und Zitrone bzw. Limette heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.
- Den Apfel abwaschen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke oder Spalten schneiden.
- Den Pfirsich waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke oder Spalten schneiden.
- Die Blaubeeren, Kirschen und Trauben waschen, Kirschen entkernen und halbieren, Trauben ebenfalls halbieren.
- Alle Früchte und das Obst in eine große Karaffe oder einen Krug geben.
- Dann mit Rotwein, Limonade und Orangensaft aufgießen und zum Schluss den Zitronensaft dazugeben - alles gut durchrühren.
- Wer die Sangria gerne etwas stärker mag, gibt noch den Orangenlikör dazu.
- Für etwas mehr Würze kann man optional 1-2 Zimtstangen mit dazugeben.
- Dann die Sangria mit Folie abgedeckt für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kaltstellen und durchziehen lassen, damit die Früchte das Aroma abgeben können.
- Erst vor dem Servieren die Eiswürfel dazu geben.

Beim Obst kann man kreativ sein und zum Beispiel auch Erdbeeren verwenden, wenn Kirschen noch nicht in der Saison sind. Bei der weißen Sangria geht's etwas tropischer zu, hier kann man zum Beispiel auch Ananas, Mango oder Melone und andere tropische Früchte verwenden. Ein Rezept hierzu folgt noch.

Viel Spaß beim Zubereiten und salut (wie man hier sagt)