

# Spitzwegerich-Sirup

Medizin, die gar nicht bitter schmeckt: Rezept für Spitzwegerich-Sirup, der bei Lungenerkrankungen und Husten die Beschwerden lindern kann.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 30 min

**Koch/Backzeit:** 30 min

**Ruhezeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 1,5 h



## Zutaten

25 g	Spitzwegerichblätter
500 ml	Wasser
175 ml	Waldhonig

## Zubereitung

1. Für den Spitzwegerich-Sirup zuerst eine große Flasche mit kochendem Wasser sterilisieren und auf den Kopf stellen, damit sie abtropfen kann. Die gesammelten Blätter waschen und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Nur einmal kurz aufkochen lassen, dann den Herd ausschalten und das Ganze bei geschlossenem Deckel eine halbe Stunde ziehen lassen.
2. Anschließend ein Sieb in einen zweiten Topf hängen und den Sud durchsiehen, sodass die Blätter im Sieb zurückbleiben. Diese können nun entsorgt werden. Den Sud ein zweites Mal aufkochen und bei mittlerer Hitze einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit sich um die Hälfte reduziert hat. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Sud auf etwa 40 Grad abkühlen lassen (am besten mit Kochthermometer kontrollieren).
3. Nun den Honig in den Sud rühren und so lange weiterrühren, bis sich dieser vollständig aufgelöst hat. Den Sirup komplett auskühlen lassen, danach in die vorbereitete Flasche abfüllen und diese gut verschließen. Zur Linderung der Beschwerden wird dreimal täglich ein Teelöffel eingenommen.

## Tipp

Der Spitzwegerich-Sirup sollte nach dem Abfüllen stets kühl und dunkel lagern. Spitzwegerich sammelt man am besten zwischen April und August. Er ist vor allem auf naturbelassenen Wiesen, Waldlichtungen und Ackerrändern zu finden.