



## Home-Glühwein

### mit herzhaften Waffeln

In der Weihnachtszeit ganz corona-konform mit Freunden treffen: Mit selbst gemachtem weißen Glühwein von Steffen Schindler und herzhaften Waffeln überhaupt kein Problem. So könnt Ihr es euch auf Balkon oder Terrasse gemütlich machen.

#### Weißer Glühwein

- 1 l Weißwein (trocken oder halbtrocken)
- 2-3 EL brauner Zucker oder Honig
- 1 Orange (unbehandelt)
- ½ Zitrone
- 2 Zimtstangen
- 1 Vanilleschote (oder ein Päckchen Vanillezucker)
- 1 Sternanis
- 2 Nelken
- 2 Äpfel oder Birnen (zum Ausstechen)

#### Zubereitung

Orangen in Scheiben schneiden und Zitrone auspressen. Nun Weißwein mit Gewürzen und Zitrusfrüchten erwärmen. Beim Erwärmen des Glühweins sollte man darauf achten, dass er nicht zu stark erhitzt wird oder gar siedet, da ansonsten die filigranen Fruchtaromen verloren gehen und sich Bitterstoffe entwickeln. Ab einer Temperatur von 78 Grad entweicht zudem der Alkohol.

Nicht zu viele Gewürze auf einmal und vorsichtig dosieren: Zu viel Gewürznelke macht den Glühwein ungenießbar. Auch Zimt und Sternanis können bei zu hoher Konzentration die Fruchtaromen des Weins überdecken. Auch beim Süßen lieber zurückhaltend sein. Wer lieber lieblichen Wein verwendet, braucht häufig nicht mehr viel Zucker oder Honig.

Lassen Sie den Glühwein nach dem Erwärmen noch etwa eine Stunde ziehen, damit sich die Gewürze besser entfalten. Oder besser: Setzen Sie den Glühwein schon am Vortag auf und lassen Sie ihn über Nacht durchziehen, so schmeckt er noch intensiver. Was schön aussieht und gut schmeckt sind kleine Sterne oder Herzchen aus Apfel und Birne, die man mit Ausstechförmchen aus Scheiben ausstechen kann.

**Alkoholfreie Alternative:** Statt Wein ein Liter weißen Traubensaft oder alkoholfreien Wein verwenden.

#### Gut zu wissen

##### Die richtige Schöpfkelle

Beachten Sie, dass Sie keine Behälter oder Schöpfkellen aus Aluminium, Kupfer, Zinn oder Messing verwenden. Denn sobald diese Materialien mit dem Glühwein in Berührung

kommen, geben sie Stoffe in das Getränk ab, die in größeren Mengen schädlich wirken. Verwenden Sie am besten ein Gefäß aus Edelstahl.

#### Der richtige Wein

Wählen Sie als Basis-Wein einen soliden Wein von nicht allzu minderer Qualität. Greifen Sie zu einem trockenen bis halbtrockenen, fruchtbetonten, aber auch kräftigen Wein, weil er sich geschmacklich im Zusammenspiel mit den intensiven Gewürzen behaupten muss. Liebliche, süße Weine eignen sich weniger, da sich die Zuckermenge schlechter regulieren lässt. Wählen Sie zudem einen nicht so schweren Wein, mit nicht mehr als 12,5% Alkohol, falls später noch ein "Schuss" Rum reinkommen soll.

#### Die richtige Menge

Warme alkoholische Getränke werden besonders schnell vom Körper aufgenommen. Denn Wärme sorgt für eine stärkere Durchblutung, eine Anregung des Stoffwechsels und des Kreislaufs, so dass Alkohol rascher über die Schleimhäute in Mund, Magen und Darm in Richtung Blutbahnen gelangt. Zusätzlich wird die Alkoholaufnahme beschleunigt, wenn alkoholische Getränke besonders viel Zucker enthalten. Wird also neben dem Glühwein wenig Wasser getrunken und wenig gegessen, kann die Alkoholkonzentration im Blut eher ansteigen als bei kalten alkoholischen Getränken. Warmer Alkohol erweitert die Gefäße. Kurzfristig führt das zu einem Gefühl der Erwärmung, doch vor allem über die stärker durchblutete Haut wird mehr Wärme abgegeben. Schnell setzt Frieren ein und das Erkältungsrisiko steigt sogar.

#### **Herzhafte Waffeln**

Eine originelle Variante zum Glühwein sind herzhafte Waffeln. Dazu kann das Waffeleisen auf die Terrasse oder den Balkon gestellt und die Waffeln frisch und heiß gebacken werden. Dazu nimmt man das Waffel-Grundrezept und verfeinert dieses mit herzhaften Zutaten.

#### Grundrezept

250 g Mehl  
ca. ½ Liter Milch  
2 Eigelb  
½ Kaffeelöffel Salz  
40-60 g zerlassene Butter

#### Herzhafte Zutaten

Speck und Schnittlauch  
Mozzarella, Tomate und Basilikum  
Lachs und Meerrettich und Dill