

Scharfer Gesundheitsmacher: 21 Ingwer-Rezepte



Gerade während der kalten Jahreszeit ist die Wunder-Wurzel Ingwer nicht aus dem Ernährungsplan wegzudenken. Die beliebten Knollen enthalten wertvolle ätherische Öle, die uns nicht nur den Schnupfen vom Leib halten, sondern auch noch aktiv unseren Stoffwechsel ankurbeln. Doch es muss nicht immer eine Kanne Ingwer-Tee am Abend sein. Diese Woche zeigen euch unsere Blogger, wie man nicht nur von den positiven Wirkungen von Ingwer profitiert, sondern ihn auch kulinarisch richtig genießt. Denn nicht immer tun es ein paar ungeschälte Scheiben, die in heißem Wasser vor sich hin dümpeln. Hier findest du 21 kreative Ingwer-Rezepte mit dem scharfen Gesundheitsmacher.

Feurig flüssig: Ingwer im Getränk

Blutorangen Gin Tonic mit Ingwer & Kardamom

Christine liefert uns die eleganteste Ausrede, auf der nächsten Party doch vielleicht ein wenig tiefer ins Glas zu schauen. Denn dort gibt es ein Farbspektakel der Extraklasse zu sehen. Blutorange, Kardamom und Ingwer vereinen sich hier zu einem flüssigen Sonnenuntergang, dem wir mit Gin Tonic zuprosten. [Zum Rezept](#)



Blutorangen Gin Tonic mit Ingwer & Kardamom©
 Christine Garcia Urbina | trickytine

Heißer Ingwer-Zitronentee

Du spürst das erste Kratzen im Hals? Noch ist es nicht Zeit, dich mit Schal und Wärmflasche im Bett einzumummeln! Patricia weiß, was dich in dieser Situation ganz schnell wieder auf die Beine bringt: Ein heißer

Scharfer Gesundheitsmacher: 21 Ingwer-Rezepte

Ingwer-Zitronentee mit einem Schuss Ahornsirup für das extra Bisschen Süße. Dieser kleine Zaubertrank hilft natürlich auch präventiv. Regelmäßig an kalten Abenden getrunken und der Schnupfen macht einen großen Bogen um dich. [Zum Rezept](#)



Heißer Ingwer-Zitronentee © Patricia Schillaci | Veganstars

Granatapfel-Ingwer-Cocktail

Anne begeistert uns diese Woche mit gleich drei scharfen Ingwer-Drinks, die ein edler Tropfen Alkohol zum Highlight eines geselligen Abends macht. Der Granatapfel-Ingwer-Cocktail mit Wodka macht den Anfang. Für den besonderen Spritzer Würze sorgen 30 ml Ingwerlikör. Der ideale Aperitif für eine schicke Silvesterparty. [Zum Rezept](#)



3 scharfe Cocktails mit Ingwer © Anne Klein | frisch verliebt

Ingwer-Zitronen-Sirup

Manchmal kann der Ingwer-Durst nicht warten. Wie gut, wenn man dann einen fix und fertigen Ingwer-Zitronen-Sirup im Kühlschrank hat, den man nur noch mit Wasser aufgießen muss. Maja verrät in ihrem Rezept, wie man das kräftigende Konzentrat auch problemlos ohne Thermomix einkochen kann. Bis zu zwei Wochen hält sich der süß-scharfe Wasser-Veredler in der Kühlung. [Zum Rezept](#)

Scharfer Gesundheitsmacher: 21 Ingwer-Rezepte



Ingwer-Zitronen-Sirup © Maja Nett | Moey's Kitchen

Crodino-Ingwer-Tonic

Da kehrt der Sommer zurück! Das Crodino-Ingwer-Tonic ist weit mehr als nur ein Mocktail. Ganz ohne Alkohol, aber dafür mit smarter Bitternote, weckt er vitaminreich die Lebensgeister. Ob während der warmen Jahreszeit als fruchtig-würzige Abkühlung oder im Winter als instant Sonnenschein-Kick: Steffens Rezept zaubert ein Lächeln auf die Lippen. [Zum Rezept](#)



Alkoholfreier Aperitif: Crodino-Ingwer-Tonic © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Grünkohl Smoothie mit Ingwer

Bisher ist dir die Kombination von "süß und Grünkohl" nicht über die Lippen, geschweige denn in den Mund gekommen? Du solltest deine Einstellung überdenken. In diesem super gesunden Smoothie-Rezept beweist Kristina, dass Grünkohl an der süßen Seite von Birne und Apfel schnell seinen herzhaften Mettwurst-Ruf verliert. Würzig frischer Ingwer fungiert als Bindeglied zwischen den zwei Geschmackswelten und macht den gesunden Mix extra leicht verdaulich. [Zum Rezept](#)

Scharfer Gesundheitsmacher: 21 Ingwer-Rezepte



Grünkohl Smoothie mit Ingwer © Kristina Grasmann | Pottlecker

Ingwer und Kurkuma Shots

Zeit für einen Shot! Doch auch dieses Mal ist die Rede nicht von einem Schnäpschen. Die strahlend gelben Ingwer- und Kurkuma Shots von Hannah gehen jedoch auch direkt ins Blut und stärken das Immunsystem von innen heraus. Die kleinen Booster kannst du auch auf Vorrat produzieren und portionsweise einfrieren. So hast du den Schluck Gesundheit immer gleich dann da, wenn du ihn brauchst. [Zum Rezept](#)



Ingwer & Kurkuma Shots © Hannah Frey | Projekt: Gesund leben

Beerig-fruchtiger und alkoholfreier Winterpunsch

Als Autofahrer hat man es auf Weihnachts- und Silversterpartys wahrhaftig nicht leicht. Die Rettung vor dem "Vielen Dank, ich trinke Wasser" kommt in Form eines beerig-fruchtigen Winterpunsch. Er ist garantiert alkoholfrei, lässt es dir dank Ingwer aber mindestens genauso warm ums Herzen werden wie ein hochprozentiges Gemisch. [Zum Rezept](#)



Beerig-fruchtiger & alkoholfreier Winterpunsch © Sylvana Kiehr | Sylvis Lifestyle

Ingwer-Orangen-Kekse mit Golden Milk Cappuccino

Goldene Milch - längst hat der ayurvedische Vitaldrink es in unsere europäischen Tassen geschafft. Die positiven Eigenschaften, die ihm nachgesagt werden, sind so

Scharfer Gesundheitsmacher: 21 Ingwer-Rezepte

magisch wie erwiesen: Das im Kurkuma enthaltene Curcumin besitzt unzählige gesundheitliche Benefits. Sandy setzt dem Ganzen das Krönchen auf und zaubert mit einer Milchschaumhaube einen Golden Milk "Cappuccino". Sowohl das flüssige Gold in der Tasse als auch die dazu gereichten Ingwer-Orangen-Kekse enthalten großzügige Mengen von unserer Knolle der Woche. [Zum Rezept](#)



[Ingwer-Orangen-Kekse mit Golden Milk Cappuccino](#) © Sandy Rojo Cerezo | Wie Wo Was Ist Gut

Scharfer Grapefruit-Ingwer-Punsch

Kommen wir zum 2. von Annes 3 Ingwer-Drinks, die wir genießen, wenn das Auto danach stehenbleiben kann. Bei diesem Rezept handelt es sich um den scharfen Grapefruit-Ingwer-Punsch, der seinen Ursprung in Indien hat. Roséwein und Rum sorgen in der abgewandelten Form für die rote Rentiernase, während Grapefruit, Ingwer und Zitrone zu einem Geschmacksinferno mit spritzig-feurig bitterer Note aufleben. [Zum Rezept](#)



[3 scharfe Cocktails mit Ingwer](#) © Anne Klein | frisch verliebt

Sekt mit Apfel-Ingwer-Sirup

Und hier kommt Rezept Nr. 3, das Ingwer und Alkohol zum Dreamteam werden lässt. Doch hier prickelt nicht nur die Schärfe. Apfel und Ingwer nehmen ein Bad in perligem Prosecco und vereinen sich so zum edelsten Tröpfchen in unserer Rezeptsammlung. Na dann... Stößen! [Zum Rezept](#)

Scharfer Gesundheitsmacher: 21 Ingwer-Rezepte



[3 scharfe Cocktails mit Ingwer](#) © Anne Klein | frisch verliebt

Gerichte und süße Sünden mit Ingwer

Ingwer Herz Cookies

Liebe geht durch den Magen. Und diese herzförmigen Ingwer-Chai Cookie Sandwiches füllen unseren Bauch nicht nur mit Schmetterlingen, sondern auch mit einer zarten Cashew-Creme. Ob als Geschenk oder zum sofort selbst Genießen: Lenas Kekse lassen das Herz höher schlagen. [Zum Rezept](#)



[Ingwer Herz Cookies](#) © Lena Pfetzer | Lenaliciously

Karotten-Ingwer-Suppe

Michaela beglückt uns mit einem cremig fruchtigen Karotten-Ingwer Süppchen. Frisch gepresste Orange macht es zum echten Vitaminkick, der uns bei einer akuten Erkältung von der Couch aufstehen lässt. Zuckerschoten und Koriander sorgen für das frische Grün, das den Frühling in greifbare Nähe rücken lässt. [Zum Rezept](#)

Scharfer Gesundheitsmacher: 21 Ingwer-Rezepte



Karotten-Ingwer-Suppe © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

Kurkuma und Ingwer Gummis

Weingummi mit heilenden Wirkungen? Aber klar! Mit Ingwer, Kurkuma, Zimt und Honig wird der Kauspaß für nebenbei zum Schutzschild für unser Immunsystem. Das etwas andere Fruchtgummi schmeckt auch dem Nachwuchs, wenn weniger Kurkuma und dafür mehr Honig oder Ahornsirup hineinwandert. So oder so kann man hier nicht nur bedenkenlos zugreifen, sondern auch mit der Gewissheit, etwas für die Gesundheit getan zu haben. [Zum Rezept](#)



Kurkuma & Ingwer Gummis © Joana Sonnhoff | Foodreich

Vegane Nektarinen-Ingwer-Tarte

Und wo wir gerade beim Thema "gesünder süß" sind: Maras Nektarinen-Ingwer Tarte ist nicht nur himmlisch lecker, sondern auch vegan! Sie beweist, dass Ingwer auch in sommerlichen Rezepten für ein besonderes Geschmackserlebnis sorgt. [Zum Rezept](#)

Scharfer Gesundheitsmacher: 21 Ingwer-Rezepte



Vegane Nektarinen-Ingwer-Tarte © Tamara Staab | Maras Wunderland



Ganzer Saibling aus dem Ofen mit Tomaten-Ingwer-Sauce
© Jessica Diesing | Berliner Küche

Ganzer Saibling aus dem Ofen mit Tomaten-Ingwer-Sauce

Eine würzige Tomaten-Ingwer Sauce ist alles, was es braucht, um einen ganzen Saibling zuzubereiten. Lässt man ihn im Ganzen in dieser würzig süßen Offenbarung garen, bleibt er besonders saftig und lässt sich anschließend kinderleicht tranchieren. Während du dich auf das maritime Dinner freust, erledigt dein Backofen die Arbeit für dich. [Zum Rezept](#)

Karotten Ingwer Kokos Suppe

Und noch einmal gesellen sich Karotten und Ingwer zueinander, um uns als süß-scharfes Süsschen von innen zu wärmen. Dieses Mal jedoch sorgt Kokosmilch für die besondere Cremigkeit. In nur 25 Minuten steht die asiatisch angehauchte Kreation auf deinem Tisch. [Zum Rezept](#)

Scharfer Gesundheitsmacher: 21 Ingwer-Rezepte



Karotten Ingwer Kokos Suppe © Verena Pelikan | Sweets and Lifestyle

Mango Ingwer Bliss Balls

Ingwer darf in keinem gesunden Snack fehlen. Vereint mit getrockneter Mango und Cashewnüssen sowie ummantelt von feinen Kokosflocken avanciert er zur Praline der Extraklasse. Von diesen sündhaft leckeren Bliss Balls darfst du auch gerne mal einen mehr snacken. Alle Zutaten sind nicht nur natürlich, sondern auch vegan. [Zum Rezept](#)



Mango Ingwer Bliss Balls © Kathrin Salzwedel | Klaras Life

Möhrenkokossuppe mit Ingwer & Mandeln

Eine weitere Interpretation des Zusammenspiels von Möhren und Kokos gibt es von Anika. Sie peppt ihre Suppe nicht nur mit Ingwer und anderen Power-Gewürzen auf, sondern toppt sie zu guter Letzt auch noch mit gerösteten Mandelblättchen. Na wenn einem aus dieser Schüssel nicht die Sonne entgegenstrahlt... [Zum Rezept](#)

Scharfer Gesundheitsmacher: 21 Ingwer-Rezepte



Möhrenkocossuppe mit Ingwer & Mandeln © Anika Launert | Nikes Herz tanzt



Honig-Ingwer-Hähnchen mit grünen Bohnen

Süßkartoffel-Vindaloo

Gerade in Indien ist Ingwer als Gewürz extrem weit verbreitet. Im vegetarischen Süßkartoffel-Vindaloo von Karin zündet er das Geschmacksfeuerwerk von Tomaten und Curry. [Zum Rezept](#)



Süßkartoffel-Vindaloo © Karin Klemmer | Wallygusto

Honig-Ingwer-Hähnchen mit grünen Bohnen

In Kombination mit Fleisch ist Ingwer ein wahrer Game-Changer. Er macht es leichter verdaulich und hebt den Eigengeschmack auf ein ganz neues Level. In diesem Rezept ergänzt er Honig zu einer pikant-süßen Marinade, die das Hähnchenfleisch butterzart macht. Dieses fixe Rezept mit knackigen Bohnen versüßt dir in nur 25 Minuten den Feierabend. [Zum Rezept](#)