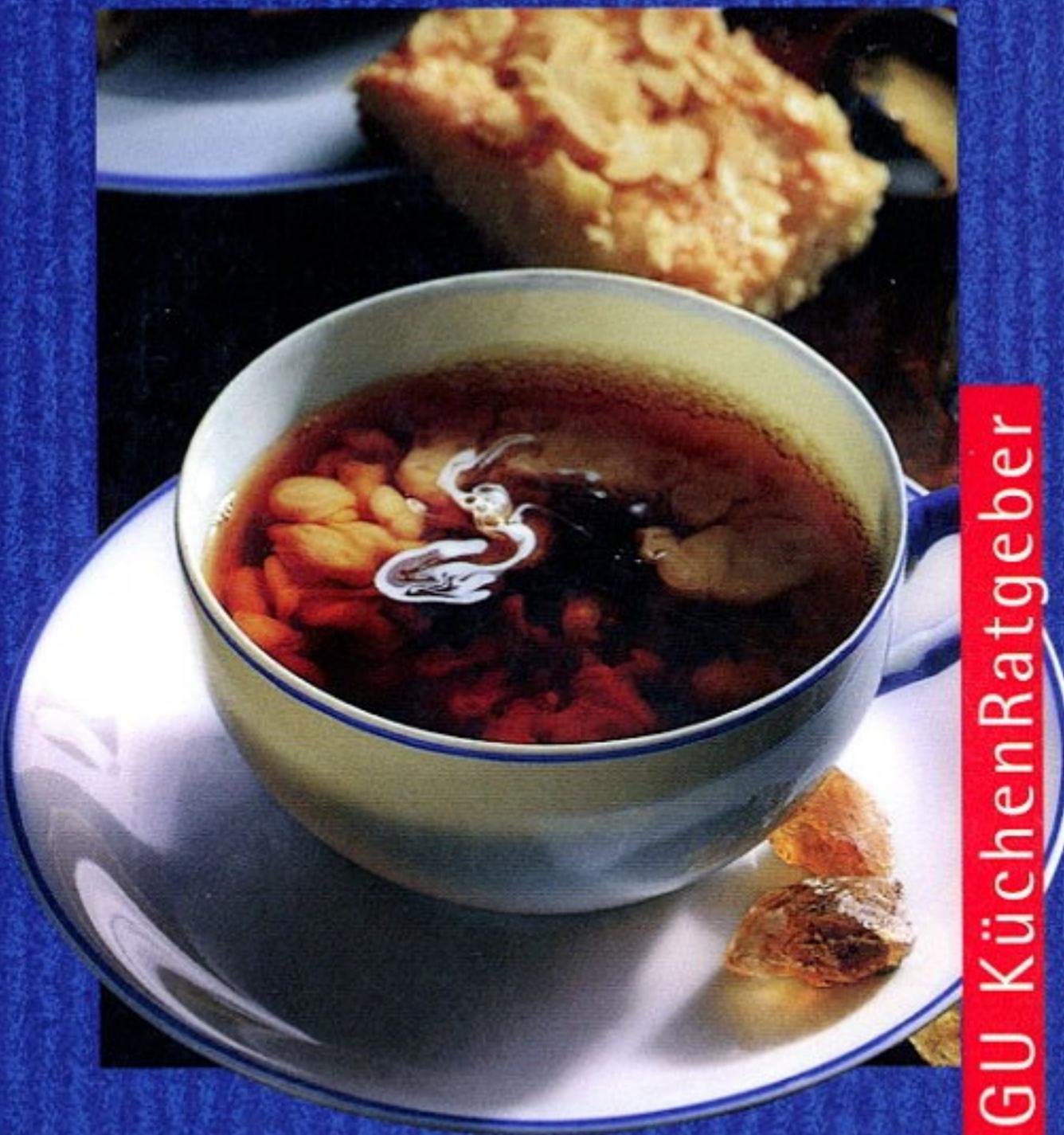


# Tee in aller Welt



GU KüchenRatgeber



Von der Teepflanze bis  
zum Punsch: Alles über Anbau,  
Ernte und Zubereitung des  
aromatischen Gewächses. Dazu  
ausgewählte Rezepte für  
Köstlichkeiten mit und zum Tee

Susanne Bodensteiner

# Tea for you



GU KüchenRatgeber

**Ganz gleich, ob Sie sich entspannen oder morgens munter werden wollen, der Gesundheit Gutes tun oder einfach nur den Geschmack genießen möchten – es gibt 100 gute Gründe Tee zu trinken.**

**Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie Ceylon, Sencha oder Gunpowder perfekt aufbrühen, was Darjeeling von Keemun unterscheidet oder wie Sie Tee auf die feine englische Art oder streng nach japanischem Zeremoniell genießen können. Dazu servieren wir Ihnen kleine Köstlichkeiten, die die Teestunde zur schönsten Zeit des Tages machen.**

# Tee in aller Welt

## GU Rezept-Wegweiser 2

Überblick über die Rezepte des Buches mit ihren wichtigsten Eigenschaften

## Geschichte(n) rund ums Teeblatt 4

Tee in China, Tibet und Japan 4  
Englische Teegeschichte 6  
Tee in Deutschland 7  
Amerikanischer Eistee 7

## Anbau und Ernte 8

Botanisches zu Sorten und Anbau 8  
Tee-Ernte 9  
Schwarzer Tee 10  
Grüner Tee 14

## Tee aus aller Welt 16

Die wichtigsten Anbaugebiete:  
Indien, Sri Lanka, Indonesien und Afrika 17  
China und Taiwan 18  
Japan 19

## Auswahl & Mischung 20

Tee-Verkostung 20  
Berühmte Teemischungen 21  
Aromatisierte Tees 21

## Tee aus anderen Pflanzen 22

Rotbusch, Matetee, Früchtetees, Gewürz- und Kräutertee 23

## Aus der Teeküche 24

Tips für Einkauf und Lagerung 24  
Richtige Teezubereitung:  
Schwarztee traditionell 26  
Tee im Samowar 28  
Eistee 29  
Grüner Tee 30  
Teeküche international 32

## Rezepte 36

**Heiße und kalte Getränke 36–43**  
Heiße Klassiker, Durstlöscher und coole Drinks  
**Cremes und Gebäck 44–49**  
Feine Cremes, knusprige Kekse  
**Kuchen und Teebrötchen 50–55**  
Verführerische Hörnchen und saftige Kuchen  
**Sandwiches und Toasts 56–59**  
Englische Sandwiches und raffinierte Toasts  
**Spezialitäten 60–61**  
Chinesische Snacks und Wildschweinbraten-Genuß

Register 62  
Impressum 62  
Abkürzungen 64  
Gasherd-Temperaturen 64



# Feines mit Tee

Rezept	Seite	Gelingt leicht	Klassiker	Mit Alkohol	Ohne Alkohol	Raffiniert	Heißgetränk	Kaltgetränk	verwendeter Tee
Englischer Tee	32	●	●		●		●		Ceylon oder englische Mischung
Irischer Tee	32	●		●			●		Kenia-Tee
Ostfriesentee	33	●	●		●		●		Assam oder ostfriesische Mischung
Russischer Tee	33	●		●		●			Russische Mischung
Chinesischer Tee	34	●	●		●		●		Gunpowder oder Chun Mee
Japanischer Tee	35	●		●		●			Matcha
Marokkanischer Minztee	36	●	●		●		●		Gunpowder
Teegrog	36	●		●			●		Assam
Indischer Gewürztee	37	●		●		●			Nilgiri
American Ieetea	38	●	●				●		Ceylon
Sportlerdrink	38	●		●		●	●		Pfirsich-Grüntee
Klassischer Früchtetee	38			●		●	●		Hibiskus mit Hagebutten
Tee vital	39	●				●	●		Darjeeling-Grüntee
Karibik-Eistee	40		●		●	●	●		Ceylon
Thé et pommes	40		●		●	●	●		Darjeeling
Tee-Shake	41	●			●	●	●		Ceylon
Exotiktee	41			●	●	●	●		Keemun
Sommerbowle	42	●		●			●		Darjeeling First Flush
Winterpunsch	43		●				●		Assam
Friesisches Teeparfait	44		●			●	●		Ostfriesische Mischung
Jasminteecreme mit Erdbeersauce	44				●	●	●		Jasmin-Grüntee
Teegelee	55	●				●	●		Earl Grey
Wildschwein mit Teesauce	61	●		●		●	●		Assam



# GU Rezept-

# Feines zum Tee

Rezept	Seite	Klassiker	Frisch am besten	Gelingt leicht	Gut vorzubereiten	Raffiniert	Pikant	Süß	Paßt gut zu
Orangen-Schokokekse	46		●	●				●	Ceylon oder englische Mischung
Windbeutelchen mit Himbeercreme	46	●			●			●	Darjeeling, Oolong, Earl Grey
Chinesische Sesamtäfelchen	48			●				●	Gunpowder, Chun Mee
Madeleines	49	●	●	●				●	Oolong
Friesische Hörnchen	50	●		●	●			●	Ostfriesische Mischung, Assam
Mandel-Butterkuchen	50		●		●			●	Assam, Earl Grey, Ostfries. Mischung
Schottischer Früchtekuchen	52	●			●			●	Russische Mischung, Keemun, Lapsang
Russischer Zupfkuchen	52	●			●			●	Ceylon-Highgrown, Kenia
Scones	54	●	●	●				●	Earl Grey, Assam, Nilgiri, Darjeeling
Lemoncurd	54	●			●	●		●	Ceylon
Gurkensandwich	56	●		●	●				Englische Mischung, Ceylon, Lapsang
Schinkensandwich	56	●		●	●				Englische Mischung, Ceylon, Lapsang
Käsesandwich	57	●		●	●				Englische Mischung, Ceylon, Lapsang
Welsh rarebits	58	●	●	●					Five o'clock tea, Ceylon, Lapsang
Toast mit Lachscreme	58		●	●	●	●			Ceylon-Highgrown, Oolong, Earl Grey
Toast mit Thunfischcreme	58		●	●	●	●			Ceylon-Highgrown, Oolong, Earl Grey
Chinesische Dim Sum	60	●	●		●	●			Gunpowder, Oolong



Ob Fernost oder West, hoch im Norden oder tief im Süden, ob im Buckingham Palast oder auf dem Basar in Marrakesch: Tee wird in jedem Winkel der Welt getrunken, hier mit Zucker, dort mit Zimt, mal mit Kandis, mal mit einer Prise Kardamom.

Die Liebe zum Blatt ist grenzenlos. Nach Wasser ist Tee nicht nur das beliebteste, sondern auch das preiswerteste Getränk auf der Erde.

Die Teegeschichte soll vor mehr als 4000 Jahren in China begonnen haben.

#### Die ersten Tee- genießer

Nach einer Legende entdeckte der chinesische Kaiser Shen-Nong auf einem Jagdausflug im Jahre 2737 v. Chr. das Geheimnis der Teezubereitung. Als er Flußwasser abkochen wollte, wehte der Wind von einem wildwachsenden Teestrauch ein Blatt in den Topf. Der Kaiser probierte und war begeistert: Das angenehm duftende Getränk schmeckte ihm nicht nur gut, es erfrischte ihn auch. Zunächst bereiteten buddhistische Mönche Tee zu – als Meditations-

trank, der körperliche Ruhe fördern und geistige Energien wecken sollte. Tee wurde damals vor allem in Klostergärten angebaut.

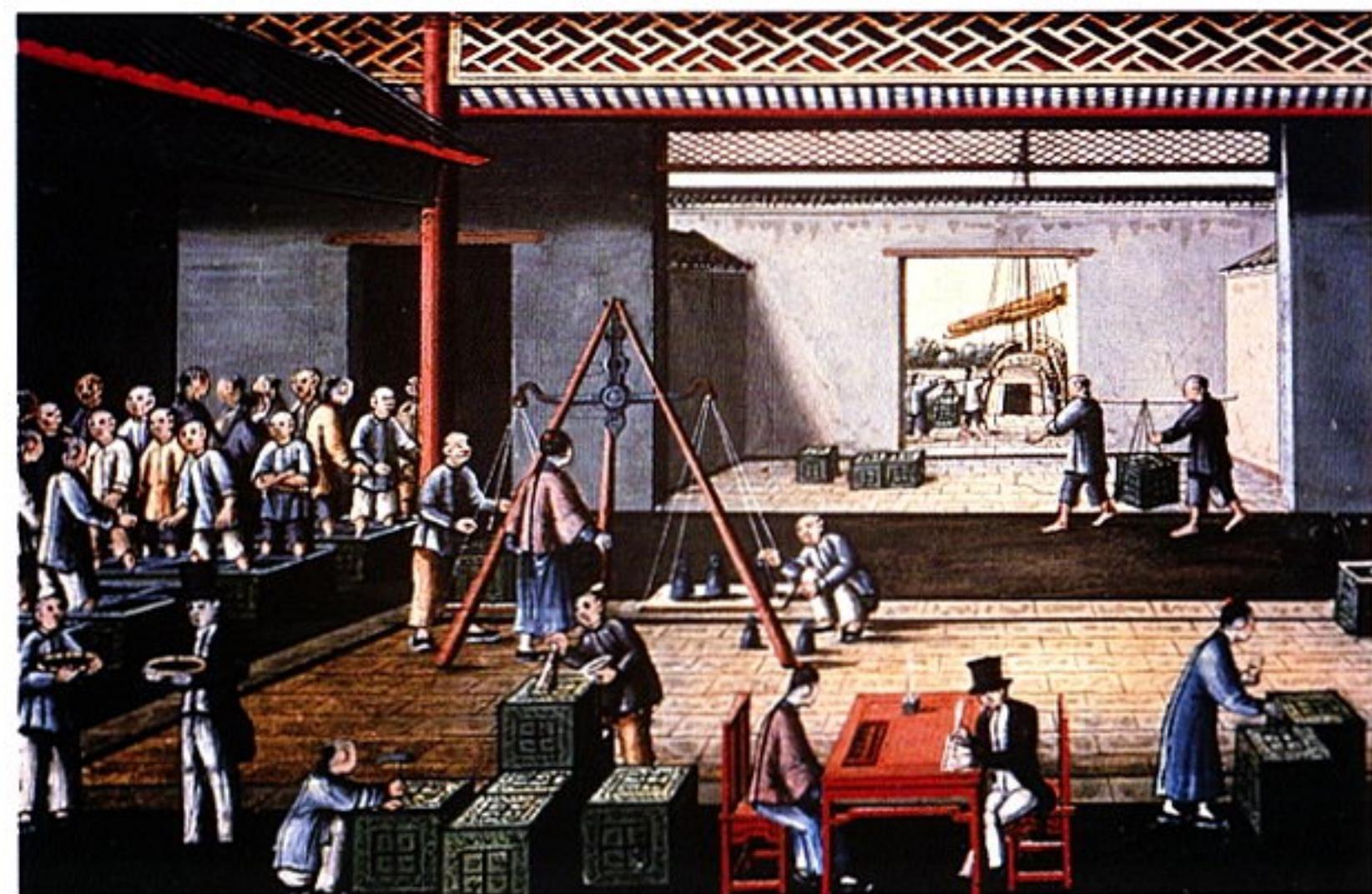
#### Tee mit Zwiebeln

Ausführlich beschrieb der chinesische Dichter Lu Yü 780 n. Chr. grünen Tee und machte auch eine neue Art, Tee zu trinken, populär. Bis zu dieser Zeit war es üblich, frisch gepflückte Teeblätter in einem Mörser zu zerstoßen, mit Pflaumensaft anzudicken und zu einem Kuchen zu pressen, Stücke dieses Kuchens dann mit Ingwer, Reis, Apfelsinen-schalen oder sogar Zwiebeln zu einer dicken Teesuppe zu kochen. Lu Yü regte an, die Teebrocken fein zu Pulver zu reiben und mit Wasser zu kochen. In der chinesischen Song-Dynastie (961–1278 n. Chr.) wurde diese Methode allgemein üblich. Um 1000 n. Chr. avancierte Tee in China zum Volksgetränk. Der Pulvertee geriet allmählich in Vergessenheit. Seit der Ming-Dynastie (1368–1644 n. Chr.) werden die Blätter nicht mehr pulverisiert, sondern einfach aufgebrüht.

# Geschichte(n) rund ums Teeblatt

## Teetrinken in Tibet

Der Sohn eines tibetischen Königs soll im 7. Jahrhundert n. Chr. Tee aus China eingeführt haben, und zwar in Form von getrockneten und gepreßten Teekuchen oder -ziegeln. Die Tradition, Tee zu Ziegeln zu pressen, hat sich bis heute in Tibet gehalten. Noch immer genießen die Völker des Himalayas Ziegeltee, »verfeinert« mit Salz und Yakbutter.



## Der japanische Teeweg

Im 7./8. Jahrhundert n. Chr. soll Tee auch nach Japan gelangt sein. Ein japanischer Mönch brachte im 12. Jahrhundert Teepulver aus China mit in seine Heimat. Langsam entstanden in den Klöstern erste Teerituale: Mönche sammelten sich in einem einfach eingerichteten Raum und tranken vor einer Buddha-Statue Tee. Daraus entwickelten Zen-Meister zu Beginn des 13. Jahrhunderts den »Teeweg«, der Teezubereitung und -genuss als Übung auf dem Weg zur Erkenntnis versteht. Japans Adlige übernahmen die zugleich feier-

liche und meditative Art, Tee zu trinken. Es entstand eine Teekultur. Einer der ersten, der auf den Rat der Zen-Mönche hörte und Teezeremonien praktizierte, war Yoshimas, ein japanischer Shogun im 15. Jahrhundert. Er ließ zum ersten Mal auch einen Extra-Teeraum für die Zeremonie einrichten.

### Blütezeit der Tee-kultur

Sen no Rikyu (1522 – 1591) ging als berühmtester Teemeister in die

(Tee-)Geschichte ein. Er nahm »Chado«, den Teeweg, als Weg, das Leben selbst in ein Kunstwerk zu verwandeln. Er prägte die Teezeremonie, indem er sich auf das Einfache zurückbesann, wählte für die feierliche Handlung schlichtes Geschirr und kleine, klar gestaltete Räume. Rikyus Regeln für die Teezeremonie haben heute noch Gültigkeit.

### Teekult und -kultur

Im 17. Jahrhundert wurden die Teezeremonien zum wichtigen Bestand-

teil japanischer Kultur und Philosophie, zur Tradition, die bis heute lebendig geblieben ist. Tee wurde in dieser Zeit fast religiös verehrt. Für den Transport sollen besondere Gefäße gefertigt worden sein, um den Tee während der Reise zu schützen. Diener mußten vor der Reise die Wege säubern.

Neben den strengen Ritualen kannten Japans Adlige in jenen Jahren aber auch Teefeierlichkeiten mit zwangloseren Programmpunkten, etwa Festgelagen und gemeinsamem Bad.

## Aus Fernost ins westliche Abendland

Wahrscheinlich schon im Mittelalter brachten Araber Tee nach Europa. Zur bekannten und beliebten Handelsware aber wurden die grünen Blätter aus dem Reich der Mitte erst im 17. Jahrhundert, und zwar durch die Hilfe der Holländer.

### Der Seeweg

Ein Schiff der niederländischen Ostindischen Gesellschaft hatte 1610 erstmals Tee im Frachtraum, grünen Tee aus Japan. Bereits 30 Jahre später gab es regelmäßige Teetransporte der niederländischen Handelsflotte. Von Amsterdam aus eroberte Tee dann England und auch Frankreich. Die Holländer behielten bis zur Mitte des 17. Jahrhunderts ihre Pionier- und Vormachtstellung im Teetransport, dann nahmen auch die Engländer teil am Geschäft mit den Blättern und importierten Tee über eine eigene Handelsgesellschaft.

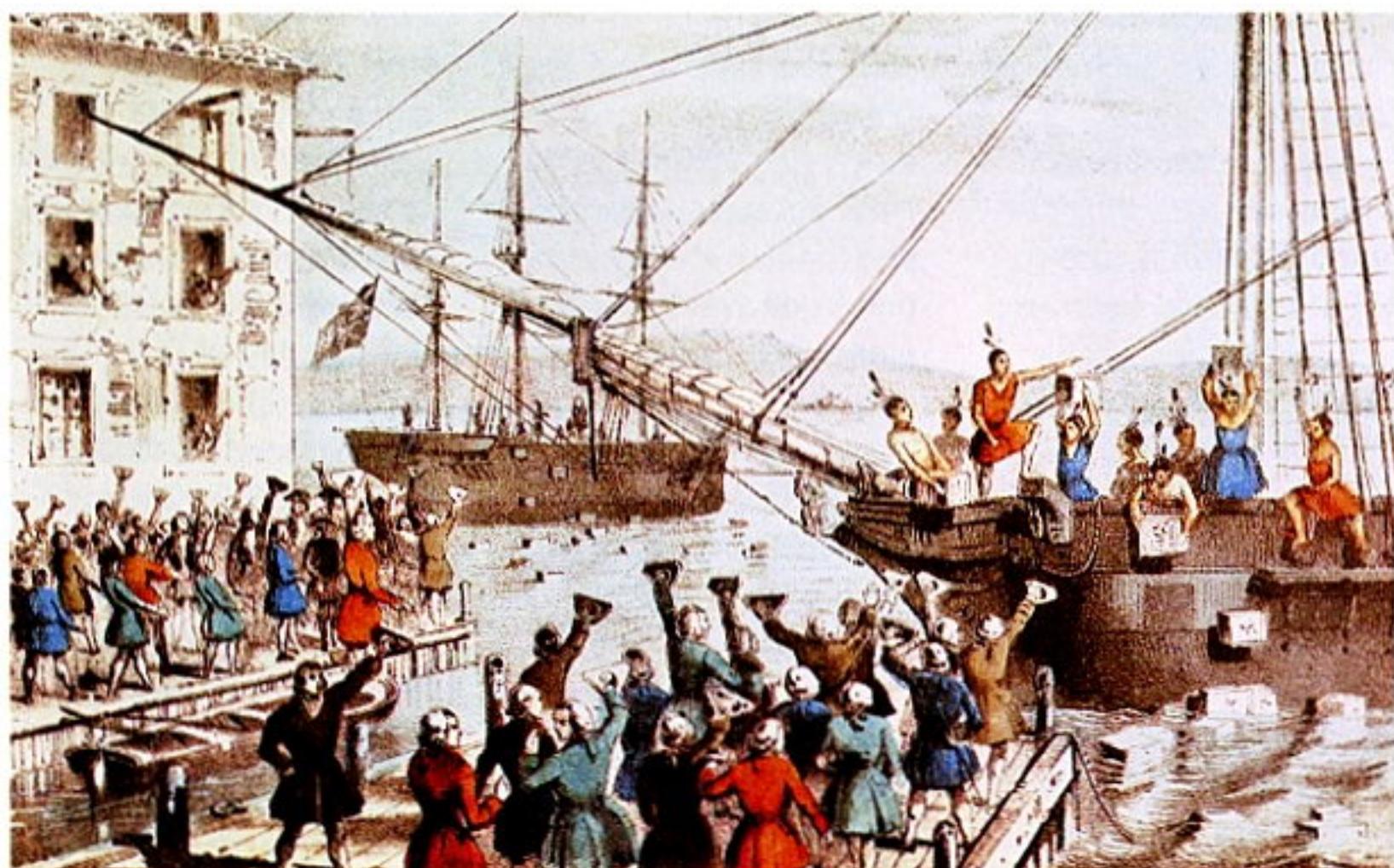
### Der Landweg

Karawanen brachten Tee auch auf dem Landweg nach Europa, und zwar aus China über die Seiden- und Karawanenstraße nach Indien und weiter nach Rußland. Lange Zeit galt der Karawanentee als feiner und hochwertiger als Tee, der per Schiff Europa erreichte, wohl weil er besser vor Feuchtigkeit geschützt war.

### England entdeckt den Tee

Noch zu Beginn des 17. Jahrhunderts waren die Engländer überzeugte Kaffeetrinker. Das sollte sich gegen Mitte des Jahrhunderts aber ändern, als englische Kaufleute den Tee in ihrer Heimat einführten. Zunächst konnten sich allerdings nur die Earls und Lords des Landes das neue Getränk leisten – Tee war sündhaft teuer. Und die Zubereitung nicht jedem geläufig. So schenkte die dem Neuen aufgeschlos-

sene Witwe des Duke of Monmouth ihren schottischen Verwandten ein Päckchen Tee. Deren Haushälterin blanchierte die Teeblätter, goß das Kochwasser ab und servierte sie als Spinat zum Dinner. Trotz solcher Mißverständnisse hatte sich Tee um 1700 bereits als Lieblingsdrink der Engländer etabliert. Tearooms öffneten in London und anderswo ihre Türen, Coffeehouses mußten auch Tee mit auf die Getränkekarte nehmen, wollten sie »in« sein. »A nice cup of tea« wurde



Tee stand auch im Mittelpunkt eines Ereignisses, das heute in jedem Geschichtsbuch zu finden ist: die Boston Tea Party von 1773. Als Indianer verkleidete Kolonisten stürmten britische Teeschiffe und warfen alle Teekisten ins Meer als Protest gegen die Importzölle und das Teemonopol der Engländer. Damit begann der Unabhängigkeitskrieg.

noch beliebter (und erschwinglicher), als die Engländer selbst in den Teeanbau einstiegen. Nach Streitereien mit chinesischen Teelieferanten begannen sie in der Mitte des 19. Jahrhunderts, Tee in den indischen Kolonien zu kultivieren, von etwa 1880 an auch im ehemaligen Ceylon, dem heutigen Sri Lanka, das bis dato ein Zentrum des Kaffeeanbaus gewesen war.

War der aus China importierte Tee vor allem grün gewesen, so ließen die Engländer die Blätter in den indischen und ceylonesischen Teegärten fermentieren, um schwarzen Tee zu erhalten. Damit trafen sie exakt den europäischen Geschmack. Grüner Tee aus China wurde bald vom europäischen Markt verdrängt.

### Deutschland und Tee: eine späte Leidenschaft

In deutschen Apotheken konnte man schon seit Mitte des 17. Jahrhunderts Tee bekommen – als Arznei gegen Gicht oder Magenverstimmungen. Der Große Kurfürst Friedrich Wilhelm von Brandenburg (1620–1688) soll

von seinem Leibarzt beispielsweise den Rat bekommen haben, täglich bis zu 200 Tassen Tee zu trinken.

Als Genußmittel bürgerte sich Tee erst im 19. Jahrhundert ein. Nur die Ostfriesen wurden schon früher zu leidenschaftlichen Teetrinkern. Schon im 18. Jahrhundert löste das goldene und – zur Freude aller Alkoholgegner – alkoholfreie Getränk das Bier ab, das bis dahin flüssige Volksnahrung im hohen Norden gewesen war.

Doch auch im übrigen Deutschland gab es schon im 18. Jahrhundert glühende Teeliebhaber. Der Dichter der Aufklärung, Gotthold Ephraim Lessing (1729–1781), meinte beispielsweise ein Jahr vor seinem Tod: »Ob ich morgen leben werde, weiß ich (...) nicht. Aber daß ich, wenn ich morgen lebe, Tee trinken werde, weiß ich gewiß.«

Lieselotte von der Pfalz war dem Tee nicht so zugetan. Sie lernte das neue Modegetränk am französischen Hofe kennen – und verachteten. »Das thé«, schrieb sie 1712 in einem Brief, schmecke wie »Heu und Mist«. Teeverächter war auch gut ein Jahrhundert später



der Spötter Heinrich Heine (1797–1856). Er behauptete, daß sich Tee von gekochtem Seewasser nur durch den Namen unterscheide.

Furore machte Tee vor allem in den vergangenen Jahrzehnten. In den 70er Jahren wurde schwarzer Tee von der jungen Generation entdeckt, in den 80ern war Früchtetee en vogue, und in den 90ern schickte sich nun grüner Tee an, zum Trendgetränk nicht nur für Gesundheitsbewußte zu werden.

### Amerika: Coole Liebe zum Tee

Die Amerikaner, nicht gerade als Volk von Teetrinkern bekannt, beeinflußten dennoch die Teegeschichte entscheidend: In St. Louis wurde

Eistee, eine Erfindung der Neuen Welt, hat mittlerweile auch Europa erobert.

nämlich der Eistee erfunden, und zwar 1908. In jenem Jahr fand dort die Weltausstellung statt, und der amerikanische Geschäftsmann Richard Blechhynden wollte den Besuchern seine aus Indien und Ceylon importierten Tees präsentieren. An dem schwülheißen Tag konnte sich jedoch kaum jemand für dampfenden Tee erwärmen. Der findige Mr. Blechhynden orderte Eiswürfel, übergoss diese mit frisch gebrühtem Tee und erfand so das coole Trendgetränk nicht nur der Weltausstellung. Und auch den Teebeutel kreierte ein Amerikaner, nämlich der New Yorker Teehändler Thomas Sullivan, der Teeproben in Seidentäschchen an seine Kunden verschickte und damit den amerikanischen Geschmack traf.

## Am Anfang war der Teestrauch...

»Tee weckt die guten Geister und die weisen Gedanken«, sagt ein chinesisches Sprichwort. Wenn's um die richtige Sorte geht, scheiden sich jedoch diese Geister. Die einen lassen nur Oolongtee über ihre Lippen, die anderen schwören auf schwarzen Assam. Die einen mögen morgens am liebsten eine Tasse Sencha, die anderen lassen kein gutes Blatt an grünem Tee. Was aber so verschieden schmeckt, stammt von derselben Pflanze, der *Thea sinensis*, wie Carl von Linné sie nannte.

### Botanisches

Heutige Botaniker nennen *Thea Camellia*, weil der Teestrauch zu den Kame-liengewächsen gehört. Sie unterscheiden zwei Arten: die Chinapflanze, *Camellia sinensis*, und die Assampflanze, *Camellia assamica*, die seit Anfang des 19. Jahrhunderts kultiviert wird.

Mit dem australischen Teebaum haben beide übrigens nichts zu tun.

**Pflückerinnen bei der Ernte auf einer Teeplantage in Sri Lanka.**



### Von Thea und Camellia

Die Chinapflanze wächst etwa 3–4 m hoch. Die Assampflanze kann bis zu 30 m groß werden. Doch solche Bäume findet man in Teeplantagen nicht. Dort dürfen die Pflanzen – egal ob in China oder Assam – nicht höher als 1–2 m wachsen. Man stutzt sie regelmäßig, damit sie immer wieder austreiben, und weil sich die Triebe und Blätter so auch leichter ernten lassen.

*Camellia sinensis* hat kleinere, lanzettartig gezähnte Blätter, *Camellia*

*assamica* glatte, größere. Während die hellen Blüten des Teestrauchs zart duften, riechen die frischen Blätter (noch) nach nichts.

Die Assampflanze übersteht auch brütende Hitze, die Chinapflanze gedeiht am besten in gemäßigtem Klima, verträgt aber Frost.

Ob aus China oder Assam: Der immergrüne Teestrauch ist anspruchsvoll. Er braucht täglich mindestens vier Stunden Sonnenschein, dazu regelmäßige Regenschauer, übers Jahr verteilt wenigstens 1600 l. Am wohlsten fühlt er sich in tropischen und subtropischen Gebieten. Dort braucht er einen gut durchlüfteten, nährstoffreichen Boden, in dem sich die Nässe nicht staut, sondern gut abfließt. Deshalb wird Tee häufig in Höhenlagen angebaut.

Und über 2000 m gedeihen auch die besten Tees der Welt – zum Beispiel in Darjeeling in Indien (Seite 16) oder auf Sri Lanka (Ceylon, Seite 16/17).



Hochwertige Tees werden auch heute noch mit der Hand gepflückt, wie hier in Tallawakelle auf Sri Lanka.



Hier hält die Pflückerin das in der Hand, was in der Fachsprache »two leaves and a bud« genannt wird.

## Robuste Mischung durch Kreuzung

Die beiden Urpflanzen wurden immer wieder miteinander gekreuzt. So entstand ein besonders widerstandsfähiger und ertragreicher Teestrauch, die Assamhybride, die heute in vielen Teegärten wächst.

## Die Ernte

Hochwertiger Tee wird auch heute noch ausschließlich per Hand geerntet. Frühmorgens kommen die Pflückerinnen in die Plantagen, die auch Teegärten heißen.

Nur den hellgrünen Trieb, die Knospe und die obersten zwei Blätter, knipsen sie von den Sträuchern, »two leaves and a bud«, wie Fachleute sagen. Lastwagen karren das frischgepflückte Grün am selben Tag zu den Fabriken.

Die Ernte per Hand kostet Zeit und Mühe. Preiswerter ist die Ernte mit Pflückmaschinen und Traktoren. Doch der so gewonnene Tee ist den von Hand gepflückten Blättern qualitativ weit unterlegen. Die mechanisch geernteten Tees werden häufig für Mischungen verwendet. Während der Ernteperiode wird etwa alle 10–14 Tage

gepflückt. Solange dauert es, bis der Teestrauch wieder zwei neue Blätter und eine Knospe gebildet hat. In der Vegetationspause von November bis März ruht die Teeproduktion.

## Der richtige Zeitpunkt

In Indien, vor allem in Darjeeling, aber auch in Assam, wirkt sich der Erntezeitpunkt entscheidend auf die Teequalität aus. First Flush werden die in der ersten Pflückperiode im März und April geernteten Teeblätter genannt. Mit ihrem zartblumigen, auch fein-spritzigen Aroma begeistern

sie Kenner in aller Welt. Kräftiger und vollmundiger im Aroma schmecken die Tees der Sommerernte, Second Flush genannt. Sie werden von Ende Mai bis Ende Juni gepflückt. »In Between« heißt der in der Zwischenzeit, etwa Anfang April, gepflückte Tee. Er zeigt Züge des First Flush, hat aber schon wie der Second Flush mehr Würze.

Nach der Second-Flush-Saison beginnt in Indien der Monsunregen. Die Ernte bis September bringt hohe Erträge, aber weniger Qualität. Erst nach dem großen Regen im Oktober werden gute Tees, die sogenannten Autumnals, produziert.

# Aus grünem Blatt wird schwarzer Tee

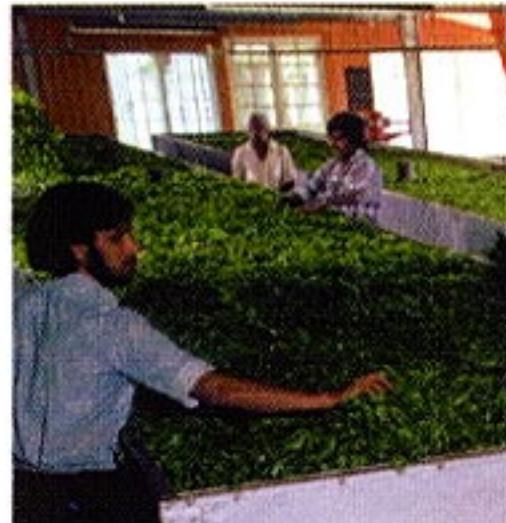
Egal ob grüner oder schwarzer Tee entstehen soll – die frischgepflückten Teeblätter müssen rasch verarbeitet werden. Um lange Transportwege zu vermeiden, stehen Teefabriken oft mitten auf den Plantagen. Dort kommen die Blätter als erstes auf die Waage, danach müssen sie verschiedene Prozeduren über sich ergehen lassen, um schwarzer Tee zu werden.

## Die orthodoxe Methode

Alle hochwertigen Schwarztees werden orthodox, d.h. nach althergebrachter Methode, produziert. Maschinen unterstützen zwar heute die einzelnen Arbeitsgänge, das Verfahren an sich hat sich aber im Laufe der Jahrhunderte nicht verändert: Das frischgepflückte Grün wird zunächst zum Welken gebracht, dann gerollt, fermentiert und zum Schluß getrocknet.

## Welken

Zum Welken füllen Arbeiter die Blätter in 30 x 3 m große Welktröge. Ventilatoren blasen Luft aus wechselnden Richtungen in die Tröge. Bei feuchtem und kaltem Wetter wird diese Luft zusätzlich erwärmt. Der leichte Wind entzieht den Blättern innerhalb von acht bis zwölf Stunden fast ein Drittel ihrer natürlichen Feuchtigkeit, macht sie trocken und geschmeidig, so daß sie beim anschließenden Rollen weniger schnell brechen.



Teeblätter liegen zum Welken in speziellen Welktrögen in einer Teefabrik in Sri Lanka.

## Rollen

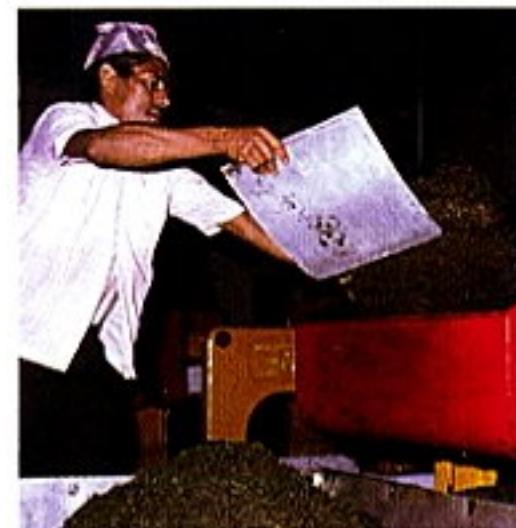
In einer Rollmaschine werden die Blätter zwischen zwei Platten unter wechselndem Druck gedreht, damit die Blattzellen aufbrechen, Zellsaft an die Oberfläche und dort an der Luft mit Sauerstoff in Berührung kommen kann.



Bereits in dieser Rollmaschine beginnen die Teeblätter zu fermentieren.

Das grüne Blatt färbt sich bräunlich, es entwickeln sich ätherische Öle. Gleichzeitig entstehen beim Rollen auch die verschiedenen Blattgrößen oder Blattgrade, wie Fachleute sagen, z.B. Broken, Dust oder Fannings (siehe Seite 12/13). Je länger die Blätter gerollt werden, desto kleiner und feiner werden die Blatteilchen. Nach dem Rollen werden die Teeblätter gesiebt. Die feinsten Blätter, die zuerst

durchs Sieb fallen, bringt man sofort zum Fermentieren.



Rüttelsiebe trennen den Tee nach Größe.

Teespezialisten nennen diese Blätter das erste Dhool. Die größeren Blätter müssen nochmals in die Rollmaschine, werden wieder gesiebt. So entsteht das zweite und dritte Dhool.

## Fermentieren traditionell

Nun läßt man die Blätter, die zu schwarzem Tee werden sollen, fermentieren. Die chemische Reaktion, die schwarzem Tee seinen Geschmack und seine speziellen Eigenschaften verleiht, hat ja bereits beim Rollen begonnen. Zum Fermentieren braucht man keine Maschinen, nur den Sauerstoff der Luft. Die ausgesiebten Dhools

werden in dunklen, feuchten Räumen ausgebreitet, damit der Zellsaft in Ruhe gären und oxidiert, das Blatt sich braun färben kann.

Die Fermentation muß besonders sorgfältig beobachtet werden. Denn wie lange die Blätter fermentieren sollen, kann nicht mit der Stoppuhr festgelegt werden. Erfahrene Teemacher erkennen an Farbe und Geruch der Blätter, wann sie die Fermentation unterbrechen müssen, in der Regel nach zwei bis drei Stunden.



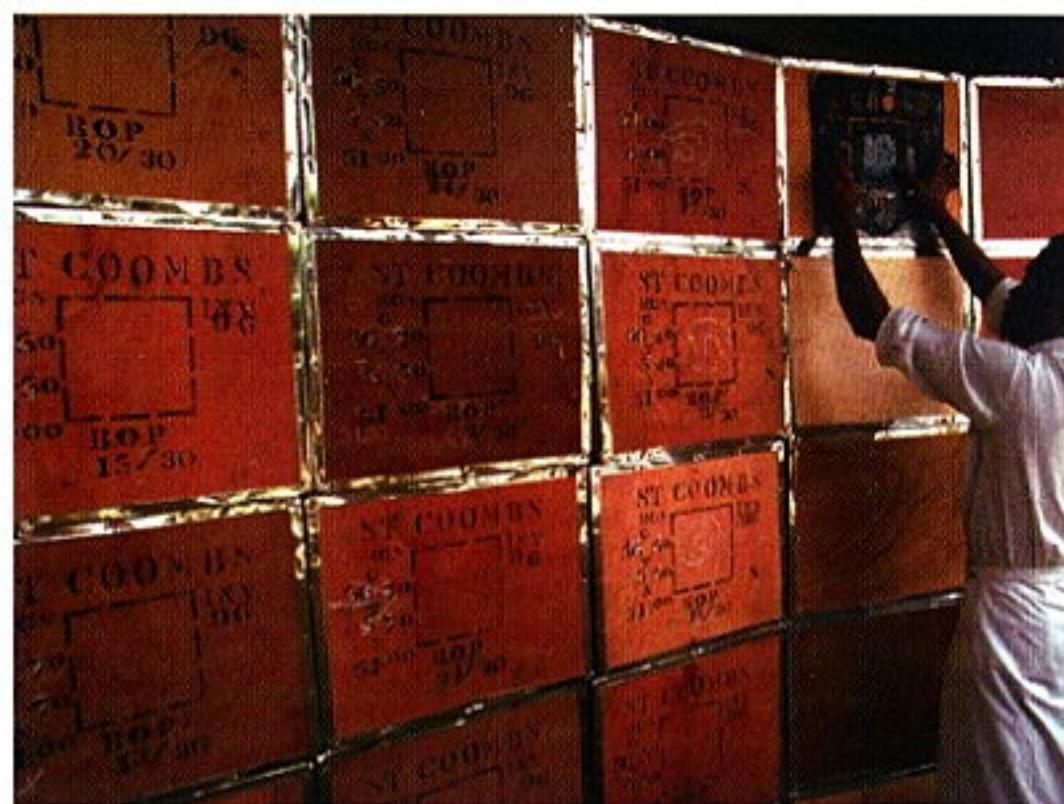
Arbeiter in Darjeeling breiten den Tee zur Fermentation aus.

### Fermentieren auf die Schnelle

1931 wurde das CTC-System (Crushing, Tearing, Curling) erfunden, die Schnellfermentation, die sich in vielen Teefabriken

– vor allem in afrikanischen und zum Teil auch in indischen Anbaugebieten – durchsetzte. Dabei werden die Blätter von Maschinen in einem Arbeitsgang zerquetscht (crushing), gerissen (tearing) und gerollt (curling). CTC-Blätter ergeben keinen Spitzente, sind aber sehr ergiebig. Auf manchen Teepackungen wird das CTC-Produktionsverfahren genannt.

CTC-Tees werden vor allem nach England und Irland verkauft. Und auch in den Ursprungsländern, etwa in Kenia, wird vorwiegend CTC-Tee aufgebrüht, einfach weil er ergiebig und preiswert ist. In deutschen Teegeschäften spielen die schnellfermentierten Tees keine große Rolle.



Diese Teekisten in Sri Lanka sind gepackt und bereit für den Versand.

### Trocknen

Wenn der richtige Moment gekommen ist, wird die Fermentation gestoppt, und zwar mit heißer Luft. In einer Art Heißlufttrockner wird dem Tee bei Temperaturen um 90° die Feuchtigkeit entzogen. Der Zellsaft trocknet am Teeblatt. Der

Tee bekommt nun seine typische dunkle Farbe und ist jetzt haltbar.

### Sortieren und Verpacken

Nach dem Trocknen muß der Tee zunächst abkühlen, dann kann er sortiert werden. Rüttelsiebe helfen, die bisherige Mischung aus Blättern und Blatteilen nach Größe zu ordnen – nach Blatt, Broken, Dust oder Fannings (siehe Seite 12/13).

Bevor der Tee dann auf Reisen geht, verpacken Fabrikarbeiter ihn in stabile Papier- oder Kunststoffsäcke. Besonders hochwertiger Tee wird wie früher in typische Sperrholzkisten gesteckt.

### Das bewirkt die Fermentation

Wenn die Blätter fermentieren, also gären, entwickeln sich ätherische Öle, der Gehalt an Gerbstoffen verringert sich. Die Blätter erhalten ihre kupferrote Farbe und den aromatischen Duft. Allerdings gehen bei der Fermentation auch andere Stoffe wie Vitamine und Mineralstoffe verloren, zum Beispiel das Vitamin C, das im grünen, unfermentierten Tee reichlich zu finden ist.

# Von Blättern und Buchstaben

Grundsätzlich erhält man beim Sortieren Blatt-Tee, d.h. großblättrigen Tee, und Broken-Tee, also kleinere, »gebrochene« Blätter. Die kleinsten beim Sieben anfallenden Teilchen werden Fannings bzw. Dust genannt. Die Blattgröße beeinflusst Geschmack und Ziehzeit, aber nicht automatisch die Qualität. Als Faustregel gilt: Je gebrochener und kleiner das Blatt, desto ergiebiger, aber auch weniger aromatisch. Spitzentees werden meistens als Blatt-Tee angeboten. Aber nicht jeder Blatt-Tee ergibt gleich einen Tee-Champagner. Es gibt auch hochwertige Broken-Tees und eher durchschnittliche Blatt-Tees. In der Regel handelt es sich bei fertig verpackten Tees im Supermarkt um »Broken-teas«. Tee-Fachgeschäfte verkaufen überwiegend Blatt-Tees.

## Blatt-Tees

Auf den Etiketten der Tee-päckchen oder auf den Teekisten werden die Tees mit blumigen Bezeichnungen näher charakterisiert, zum Beispiel mit »Flowery Orange Pekoe«. Häufig werden diese Bezeichnungen auch noch verschlüsselt als geheimnisvolle Buchstabenkombinationen.

Ursprünglich richteten sich diese Bezeichnungen danach, welche Blätter für den Tee verwendet wurden. Heute werden die Begriffe großzügiger benutzt und haben je nach Produktionsgebiet unterschiedliche Bedeutung. Ein paar Beispiele:

### • Pekoe

Geht zurück auf das chinesische Wort »Pak-Ho«, mit dem die Chinesen nicht nur die feinen Haare der Neugeborenen, sondern auch den weißen Flaum junger Teeknospen im Frühling bezeichnen.

Heute bestehen Pekoe-Tees aber nicht aus zarten Blattknospen, sondern haben eher kurze, grobe Blätter.

### • Orange Pekoe

So hießen früher sehr zarte Blätter direkt unterhalb der Blattknospe. Heute handelt es sich bei Orange Pekoe immer um einen Blatt-Tee, häufig aus Java oder Ceylon mit drahtigem, zum Teil länglichen Blatt.

Die Bezeichnung Orange hat übrigens nichts mit der Zitrusfrucht zu tun, sondern stammt wahrscheinlich ab vom holländischen »oranje«, das heißt königlich.

### • Flowery Orange Pekoe

Früher wurden nur feinste Blattknospen dafür verwendet. Heute tragen viele einfache indische Blatt-Tees diese Bezeichnung. Sie enthalten keine Tips.

### • Tips / Golden Tips

So werden die hellen Teile, die Blattspitzen junger, zarter Teeblätter genannt, die sich beim Aufgießen nicht so dunkel färben.

Tips, auch »golden tips« genannt, werten Tee auf. »Tippy« sind Tees, die viele Tips enthalten. Spitzentees in Darjeeling, teilweise auch Assam, nennen sich Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe und sind besonders sorgfältig hergestellt, haben ein sehr gleichmäßiges Blatt, enthalten viele Tips.

## Broken

So lautet die englische Bezeichnung für »gebrochenen«, kleinblättrigen Tee, der hierzulande meistens im Supermarkt verkauft wird. Bei Broken-Tees gibt es ebenso Qualitätsunterschiede wie bei Blatt-Tees. Broken-Tee erkennen Sie am B vor der Buchstabenkombination auf dem Etikett. Ein BOP bezeichnet beispielsweise einen Broken Orange Pekoe, den Hauptgrad der Broken-Tees in Ceylon, Südindien, Java und China. Feinster Broken aus Darjeeling und Assam nennt sich Tippy Golden Broken Orange Pekoe oder auch Tippy



## Die besten Qualitäten

### Blatt-Tees

FTGFOP Fine Tippy Golden Flowery Orange Pekoe  
 TGFOP Tippy Golden Flowery Orange Pekoe  
 GFOP Golden Flowery Orange Pekoe  
 FOP Flowery Orange Pekoe

### Broken-Tees

TGFBOP Tippy Golden Flowery Broken Orange Pekoe  
 GFBOP Golden Flowery Broken Orange Pekoe  
 FBOP Flowery Broken Orange Pekoe  
 BOP Broken Orange Pekoe

Golden Flowery Broken Orange Pekoe. Diese Broken-Tees haben ein gleichmäßiges Blatt und viele Tips.

### Fannings

Winzige Blatteilchen, die ausgesiebt werden. Teehändler verwenden sie meist für Teebeutel.

### Dust

heißt auf deutsch Staub. Dust heißen die feinsten Blattstückchen, die ausgesiebt werden. Wie Fannings landen sie meist im Teebeutel, weil sie sehr ergiebig sind.

### Die bekanntesten Mischungen

Russische Mischungen bestehen aus leichten Schwarzeesorten aus verschiedenen Anbaugebieten, zum Beispiel China, Ceylon oder Java. Sie sind oft ein wenig rauchig im Geschmack. Früher wurden russische Mischungen auch Karawanentee genannt.

Englische Mischungen basieren vorwiegend auf Ceylontees, die mit Assam, Darjeeling oder auch Java abgerundet werden. Es gibt spezielle Breakfast-, Five-o'clock-Tea und andere Mischungen.



Die Vielfalt an dekorativen Teedosen ist groß. Doch entscheidend ist ihr Inhalt!

Alle schmecken gut mit Zucker oder Kandis und vertragen auch Milch und Sahne.

Ostfriesische Mischungen enthalten vor allem Assamtee. Die Liebe der Ostfriesen zum kräftigen Tee stammt aus der Zeit, als das Wasser in Ostfriesland von schlechter Qualität war. Damals brauchte man würzige Blätter, um dem Tee Geschmack zu geben. Heute ist das

Wasser in Ostfriesland meistens sehr weich und gut; kräftige Tees werden in hohen Norden aber immer noch bevorzugt.

Verschiedene Blattgrößen vom hochwertigen Blatt-Tee bis zum schlichten Dust:  
 1 Assam Bijelan TGFOP  
 2 Nilgiri FOP  
 3 Ceylon Neluwa OP  
 4 Ceylon St. Edwards BOP  
 5 Schwarze Fannings  
 6 Grüne Fannings  
 7 Schwarzer Dust  
 8 Grüner Dust



5

6

7

8

# So bleiben Teeblätter grün

Wie schwarzen Tee bringen Lastwagen auch grünen Tee gleich nach der Ernte von der Plantage in die Fabrik. Dort müssen die Teeblätter, die ihre grüne Farbe behalten sollen, manches über sich ergehen lassen, allerdings andere Prozeduren als Blätter, die zu Schwarztee werden sollen.

## Die chinesische Methode

Grüner Tee darf nicht fermentieren. In China wird der frischgepflückte Tee in einer Rötpfanne trocken erhitzt, um die Enzyme zu inaktivieren, und so am Fermentieren gehindert. Der größte Teil der chinesischen Grüntees wird in behutsamer Handarbeit in kleinen Produktionsstätten erzeugt.

## In japanischen Teefabriken

In den japanischen Teefabriken, die ausschließlich Grüntee produzieren, wird die Fermentation mit einer speziellen feuchten Dampfbehandlung verhindert.

### Dämpfen

Gleich nach Ankunft in der Fabrik wird das frischgepflückte Grün in Japan in einer Maschine für etwa eine halbe Minute gedämpft. So zerstört man die für die Fermentation verantwortlichen pflanzeneigenen Enzyme, die Blätter können dann nicht mehr gären. Auf diese Weise konserviert man den natürlichen Geschmack der Teeblätter und auch die grüne Ursprungsfarbe, die Inhaltsstoffe bleiben fast vollständig erhalten. Das gleiche geschieht, wenn die Blätter geröstet werden. Allerdings enthält grüner Tee keine ätherischen Öle, die schwarzem Tee die besondere Note verleihen. Sie bilden sich bei der Fermentation.

### Abkühlen

Nach dem Dämpfen läßt man die Blätter in einer Art Windmaschine abkühlen.

### Rollen und Trocknen

Danach gelangen die Blätter in eine Rollmaschine zum ersten Rollen. Dort werden sie gleichzeitig getrocknet. Anschließend füllt man das



Frisch gepflückter Tee wird in China trocken in einer heißen Pfanne erhitzt.

getrocknete und gerollte Grün in eine trommelförmige Maschine, die die Blätter schleudert. Sie werden nun nochmals getrocknet, wieder gerollt und zum Schluß durch und durch getrocknet.

### Tee hat's in sich

Hauptwirkstoffe im grünen und schwarzen Tee sind das Koffein (früher Tein genannt) und die Gerbstoffe.

- Im trockenen Teeblatt enthält grüner Tee in der Regel bis zu 3 % Koffein, schwarzer Tee etwa 3,5 %. Im Aufguß aber kann grüner Tee nach kurzer Ziehzeit ebenso anregend wirken wie schwarzer, da sich das Koffein schneller als beim schwarzen Tee löst (siehe Seite 30/31). Bei längerer Ziehzeit bremsen die Gerbstoffe, die ebenfalls bei grünem Tee schneller löslich sind, die Wirkung des Koffeins.
- Durch die spezielle Verarbeitung bleiben im Grüntee mehr Gerbstoffe erhalten als im schwarzen Tee. Die Polyphenole, wie sie chemisch korrekt genannt werden, machen den fernöstlichen Tee bitterer, aber auch bekommlicher für Magen und Darm.
- Wissenschaftler wiesen nach, daß in einer Tasse Grüntee reichlich Vitamine stecken, vor allem Vitamin C. Bei schwarzen Tee geht das Vitamin

durch die spezielle Verarbeitung verloren. Außerdem weist grüner Tee auch das Provitamin A auf, je nach Sorte auch Vitamin B, B2 und B12.

- Darüberhinaus finden sich in einer Tasse Grüntee zahlreiche Spurenelemente und Mineralstoffe, die die Gesundheit positiv beeinflussen, in reicher Menge Mangan und Fluor. Ebenfalls vorhanden sind Kalium, Phosphor, Magnesium, Kupfer, Eisen und Zink. Doch auch schwarzer Tee hat Fluor, Mangan und Kalium zu bieten.
- Statistiken zeigen, daß die Bewohner des größten Teeanbaugebiets in Japan, der Shizuoka-Präfektur, prozentual weniger an Krebs erkranken als der

übrige Teil der Bevölkerung. Grüner Tee macht anscheinend widerstandsfähiger gegen Krebs. Japanische Studien untermauern solche Beobachtungen. Wissenschaftler konnten nachweisen, daß der im grünen Tee enthaltene Stoff Epigallocatechingallat, kurz EGCG genannt, Krebszellen in ihrem Wachstum hemmen kann, außerdem auch die Blutgerinnung und das Virenwachstum. Grüner Tee enthält etwa fünfmal soviel EGCG wie schwarzer Tee. Auch schwarzer Tee beeinflußt unsere Gesundheit positiv. Beide Teesorten hemmen z.B. die Bildung schädlicher Cholesterine im Blut und stärken das Immunsystem.

### Oolongtee

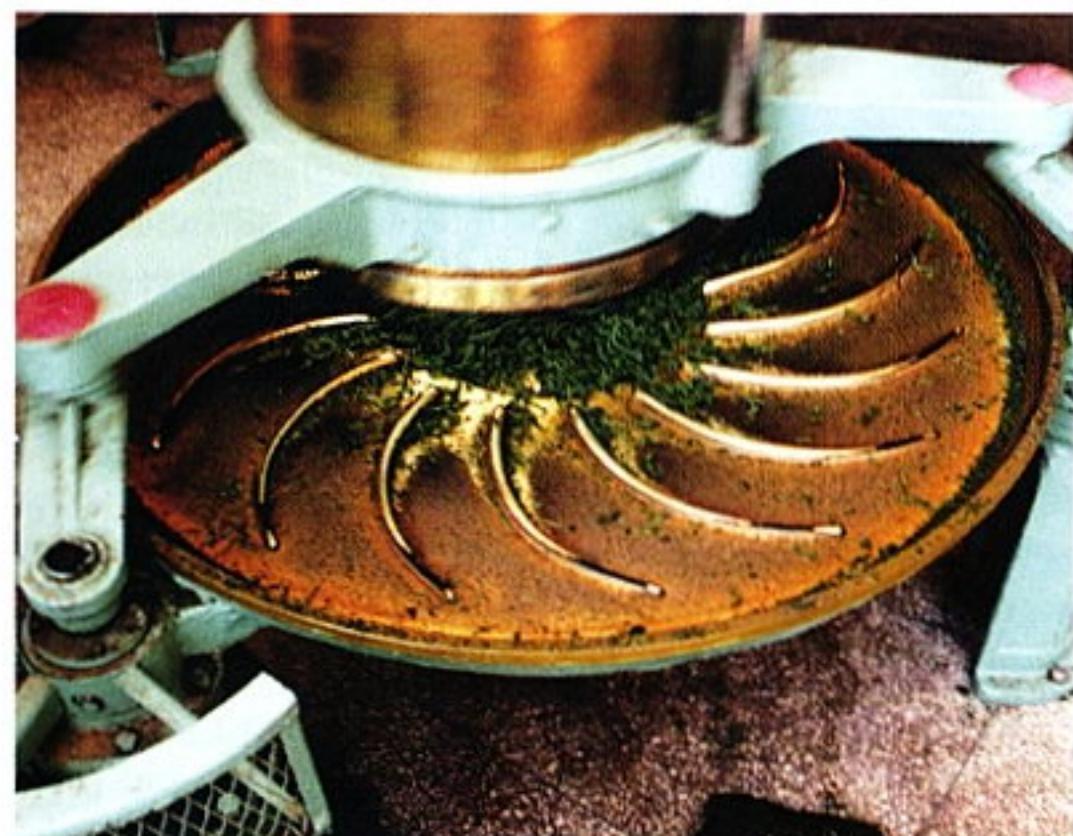
Für diese Teespezialität lassen die Chinesen und Taiwanesen Teeblätter nach der Ernte und dem Welken leicht anfermieren, der Fermentationsprozeß wird jedoch wesentlich eher als bei schwarzem Tee durch Trocknen gestoppt. So bleibt der Blattkern unfermentiert. Diese sogenannten halbfermentierten Tees werden auch braune Tees genannt, bilden eine Mischung aus schwarzem und grünem Tee. Sie gelten als feinste Tees überhaupt, gehören auch vom Preis her gesehen auf jeden Fall in die Spitzengruppe. Lassen Sie

sich im Fachgeschäft beraten. Die Preis- und Qualitätsunterschiede sind groß.

### Weißer Tee

Gilt Oolong als Mittelding zwischen grünem und schwarzem Tee, so liegt weißer Tee zwischen Oolong und grünem Tee. Um diese sehr seltene Spezialität zu erzielen, werden die Teeblätter nur ganz schwach anfermentiert. Die Chinesen lassen die Blätter für weißen Tee in freier Natur zunächst langsam und schonend welken, dann erst werden sie getrocknet.

Grüne Teeblätter in der Rollmaschine.



Grüne Teeblätter kommen zum Trocknen in einen Ofen.



## Die wichtigsten Anbaugebiete

Wie beim Wein kann auch beim Tee die Qualität erheblich schwanken. Die Pflege der Pflanzen oder unterschiedliche Verarbeitung lassen die Blätter von ein und derselben Teepflanze ganz unterschiedlich schmecken. Und wie beim Wein beeinflussen vor allem das Anbaugebiet und dessen klimatische Bedingungen den Geschmack. Zubereitungstips geben erste Anhaltspunkte, wie Sie den jeweiligen Tee dosieren und genießen können. Sie sind kein Muß. Gerade bei grünem Tee entwickelt jeder Tee-trinker bald eigene Genußregeln. Erlaubt ist, was schmeckt.

### Indien

#### Darjeeling

Für Kenner die Champagne des Tees. In 600 bis über 2000 m Höhe am Südhang des Himalaya-Gebirges wachsen hier Spitzentees mit feinstem Aroma, die fast ausschließlich traditionell bearbeitet werden und als Blatt-Tees in den Handel

kommen. Zartblumigen Geschmack mit leichter Maiglöckchen-note und heller Farbe bietet der First Flush, der Tee aus der Frühjahrsernte. First Flush nicht auf Vorrat kaufen, denn die feinen Teeblätter verlieren nach einem Jahr an Spritzigkeit. Vollmundiger und kräftig-blumiger schmeckt der Second Flush, der Tee aus der Sommerernte, der auch länger haltbar ist. Daneben gibt es noch die aromatischen Herbsttees, Autumnal Teas genannt, und die Standardqualitäten. In Darjeeling werden mehr und mehr auch Grüntees erzeugt. Vorsicht: Nicht alles, was sich Darjeeling nennt, stammt auch aus der indischen Region. Vom ausgezeichneten Ruf des Tees wollten in der Vergangenheit auch andere Tee-Erzeuger profitieren und nannten ihre Spitzentees Darjeeling. Echten Darjeeling bekommen Sie im Fachgeschäft.

**Zubereitung:** Pro Tasse etwa 1 leicht gehäuften TL Tee mit sprudelnd kochendem Wasser

übergießen, 3–4 Min., First Flush 2–3 Min. ziehen lassen. Das zartblumige Aroma des First Flush kann mit Zucker abgerundet werden, verträgt jedoch keine Sahne. Auch die übrigen Darjeelings schmecken pur am besten, vertragen aber auch Milch, Sahne oder Zucker. Darjeeling-Grüntee mit 90° heißem Wasser übergießen.

#### Assam

Auf einer Hochebene im Gebiet des Brahmaputra-Stroms liegt das größte Teeanbaugebiet der Welt. Der Wechsel zwischen tropischer Hitze und kühlen Nächten, feuchter Luft und Monsunregen lassen den würzigen Assamtee gedeihen, der im Geschmack so intensiv ist wie in seiner dunklen Farbe. Sein kräftiges Aroma setzt sich auch gegen hartes Wasser durch, das machte Assamtees so beliebt in Ostfriesland. Hochwertiger, typischer Assam Second Flush wird Ende Mai bis Ende Juni geerntet und hat bei aller Kraft eine leicht malzige Note. Der seltene, früher geerntete First Flush schmeckt blumiger, leichter, verliert allerdings schnell an Frische.

**Zubereitung:** Pro Tasse 1 TL Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 3–5 Min. ziehen lassen und auf ostfriesische Art mit Kluntjes (Kandiszucker) oder auch braunem Zucker und Sahne genießen.

#### Nilgiri

Neben den berühmten Darjeeling- und Assamtees führen die goldenen Tees aus Nilgiri, dem Süden Indiens, hierzu lande noch ein Schattendasein. Zwischen 800 und 2000 m Höhe wachsen in Nilgiri milde Tees, deren herb-aromatischer Geschmack ein wenig an Ceylontees erinnert.

**Zubereitung:** Pro Tasse 1 TL Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen. Schmeckt gut mit Kandis.

### Sri Lanka (Ceylon)

In Sri Lanka, dessen ehemaliger Name Ceylon Tee-trinkern geläufiger ist, wächst kräftig-aromatischer, manchmal herber Tee in bis zu 2400 m Höhe über dem Meeresspiegel. Ceylontees werden nach der Höhenlage ihres Anbaugebiets eingeteilt. Lowgrowns wachsen höchstens 650 m über



Auf der Karte sehen Sie die wichtigsten Teeanbaugebiete der Welt.

dem Meeresspiegel, Mediums zwischen 650 und 1300 m. Kenner schätzen Highgrowns, teuren Hochgebirgste, der ein intensives, herb-vollmundiges Aroma hat und in der Tasse golden schimmert. Der teuerste Ceylon wächst im Norden der Insel, dem UVA-Distrikt.

**Zubereitung:** Pro Tasse 1 TL Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 2–4 Min. ziehen lassen und mit Milch oder Sahne trinken.

### Indonesien

Vor allem auf Java und Sumatra bauen die Indonesier Tee an. Der helle Aufguß hat dezentes Aroma.

Gute indonesische Javatees sind mit Ceylontees vergleichbar, Sumatrantees haben eher Anklänge an Assamtees. Indonesische Tees werden hierzulande meist als Mischungen angeboten.

**Zubereitung:** wie Ceylon- bzw. Assamtee.

### Afrika

Vorwiegend in den höhergelegenen Regionen Kenias bauen die Afrikaner Tee an, allerdings noch nicht seit allzulanger Zeit. Die erste Teeauktion auf dem schwarzen Kontinent fand 1957 in Nairobi statt.

Die afrikanischen Tees werden hauptsächlich als Broken Teas oder Fannings hergestellt, in der Regel nach der CTC-Methode (siehe Seite 11) und stecken deshalb oft in

Teebeuteln. Den Löwenanteil der Produktion exportieren die Afrikaner nach Großbritannien und Irland. Afrikanische Tees schmecken frisch und doch kräftig mit leichter Zitrusnote, eignen sich für fast jedes Wasser.

**Zubereitung:** wie Assamtee.

## China und Taiwan (Formosa)

Ob grün, schwarz oder braun, mit Jasmin oder Lychee: Im großen Reich der Mitte werden viele verschiedene Tees erzeugt, vor allem aber Grüntees. Die Anbaugebiete liegen in 16 verschiedenen Provinzen, vorwiegend im Süden des Landes. Nach Indien ist China der größte Teeproduzent der Erde. Auf Taiwan, das Teetrinker besser unter dem alten Namen Formosa kennen, werden vor allem Oolong und Chun Mee produziert.

Die bekanntesten Sorten:

### Oolongtee

Oolong, auf deutsch »Der Schwarze Drache«, ist nicht nur bei den Chinesen und Taiwanesen eine heißgeliebte Teespezialität (siehe auch Seite 14). Die Chinesen lassen ihren Oolong länger fermentieren als die Taiwanesen, das ergibt leichte Unterschiede im Aroma. Der Blattkern bleibt immer

unfermentiert. Oolongs bieten ein reiches Geschmacksspektrum, an Malz erinnernd, manchmal an Honig, dazu ein wenig frische Früchte oder Blüten und eine große Farbenpalette von goldgelb über hellgrün bis leicht-orange und hellbraun. Die Formosa-Oolongs schmecken weich und blumig und zählen zu den besten und teuersten Tees der Welt.

**» Zubereitung:** Übergießen Sie gut 1 g Teeblätter mit 100 ml kochendem Wasser pro Schale. Tee 3 Min. ziehen lassen.

### Gunpowder

Der hellgelbe Tee mit frischem Geschmack wird wegen seiner kugeligen Form »Schießpulver« genannt, die Chinesen bezeichnen ihn charmanter als Pearl Tea. Jedes Blatt ist zu einer kleinen Kugel gerollt, die sich beim Aufgießen mit siedend-heißem Wasser zu einer Blüte entfaltet. Taiwanesisches »Schießpulver« schmeckt oft leichter und süßlicher.

**» Zubereitung:** Gunpowder kann sehr intensiv schmecken. Probieren Sie ihn zunächst schwach dosiert. Pro Schale 1/4-1/2 TL Tee mit 100 ml 90° heißem Wasser übergießen. Wasser dazu nach dem Aufkochen einen Moment abkühlen lassen. Tee 1-3 Min. ziehen lassen. Je hochwertiger der Tee, desto länger darf er ziehen.

### Chun Mee

Der grüne Tee wird auch Eyebrow Tea genannt, weil die Blätter wie die zarten Augenbrauen einer Chinesin geformt sind. Chun Mee schmeckt leicht herb und erfrischend blumig im Aroma.

**» Zubereitung:** wie Gunpowder.

### Keemun

Die berühmteste Schwarzesorte Chinas heißt nach dem Anbaugebiet Keemun. Ein süß-würziger, besonders weicher, vollfermentierter Tee, manchmal mit leichtem Rauchgeschmack. Ähnliche Schwarztees stammen aus den Provinzen Yunnan, Hunan und Sichuan.

**» Zubereitung:** Pro Schale 1/2-1 TL Tee mit 100 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 2-3 Min. ziehen lassen. Falls gewünscht, mit Kandiszucker süßen.

### Lapsang Souchong

Nach altem Verfahren im Rauch ausgewählter Holzsorten produziert, erhält er seinen typisch rauchig-aromatischen Geschmack.

**» Zubereitung:** Pro Schale knapp 1 TL Tee mit 100 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 2-3 Min. ziehen lassen.

### Jasmintee

Die traditionelle Teespezialität aus grünem Tee und Jasminblüten (siehe auch Seite 21) schmeckt blumig-aromatisch mit feinherber Note.

**» Zubereitung:** Den intensiv schmeckenden Tee schwach dosieren. Pro Tasse reicht 1/2 TL Tee. Mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, höchstens 2 Min. ziehen lassen.

- 1 Chun Mee
- 2 Gunpowder
- 3 Jasmintee



## Japan

Teeblätter, die in japanischen Plantagen wachsen, werden ausschließlich zu grünem Tee verarbeitet. Japanische Tees unterscheiden sich nicht nach Anbaugebieten, sondern nach Art der Verarbeitung.

Die bekanntesten Sorten:

### Sencha

Das ist der japanische Universaltee: fein, frisch, ein Hauch bittersüß mit einem für europäische Gaumen leichten Spinat-aroma. Sencha wird in verschiedenen Qualitäten angeboten.

**Zubereitung:** Pro Schale 1 g oder 1/2 TL Tee mit 100 ml 80–90° heißem Wasser übergießen, je nach Qualität 1–3 Minuten ziehen lassen. Sehr feinen, teuren Sencha mit nur etwa 70° warmem Wasser übergießen.

### Gyokuro

Für den hochwertigen Grüntee, der auf deutsch Tautropfen heißt, werden nur feinste, weiche Blätter verwendet, die ein kräftig-blumiges Aroma bieten. In den letzten Wochen vor der Ernte werden die Teesträucher mit Bambusmatten oder Stoff beschattet, damit hochwertige Inhaltsstoffe der Blätter nicht durch Sonneneinstrahlung reduziert werden. Auch Gyokuro wird in verschiedenen Qualitäten angeboten. Japaner servieren hochwertigen Gyokuro, wenn sie ihren Gästen eine besondere Ehre erweisen wollen.

**Zubereitung:** Gyokuro sparsam dosieren, pro Schale 1/2 TL Tee mit 100 ml 60°–70° warmem Wasser übergießen. Bei Spitzenqualitäten Wasser auf 50° abkühlen lassen, 2–3 Minuten ziehen lassen.

### Matcha

Die Teeblätter für den berühmten Pulvertee wachsen – wie die Gyokuro-Blätter – in den letzten Wochen vor der Ernte im Schatten. Nach dem Dämpfen und Trocknen schneidet man die Blätter klein, trocknet sie und bewahrt sie anschließend in Kühlräumen auf, damit ihre Frische nicht verlorengeht. Bei Bedarf werden die Blätter in einer Steinmühle zu Pulver gemahlen.

**Zubereitung:** Siehe Seite 35.

### Bancha

Teeblätter für den Bancha werden am Ende einer Saison gepflückt, wenn die Sencha-Ernte schon vorbei ist. Bancha-Teeblätter sind dicker und haben härtere Fasern als Sencha-Teeblätter. Bancha ist ein guter Alltagsgrüntee: frisch, leicht herb mit gelb-grünem Aufguß.

### Zubereitung:

Da Bancha als grober Blatt-Tee verkauft wird, am besten gewünschte Grammzahl abwiegen, pro Schale knapp 2 g Tee mit 100 ml 80° heißem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen.



- 1 Japan Sencha Koleicha
- 2 Japan Sencha Fukuju
- 3 Japan Bancha unfired
- 4 Matcha Powder

## Teehandel vor Ort

Ob der Tee in europäischen Tassen landet, entscheiden Teehändler und Makler direkt vor Ort. Entweder auf großen Auktionen, die gleich nach der Tee-Ernte in den Anbauländern stattfinden oder im Privathandel mit Teegärten und deren Inhabern, ersteigern die Kaufleute die Teekisten. Sie kennen den Inhalt bereits, haben vor der Auktion Teeproben erhalten. Diese Muster schicken sie per Flugzeug an ihre Auftraggeber, zum Beispiel an Teehandelshäuser in Deutschland. Wenn von dort das OK kommt, werden die Kisten ersteigert.

### Teeverkostung in Europa

Ob Schwarz- oder Grüntee: Professionelle Teeverkoster wählen den Tee aus einer Fülle von Mustern aus, und zwar nach einem ganz bestimmten, traditionellen Ritual. Mit einer Handwaage werden exakt 2,86 g von jedem Teemuster abgewogen. Das entspricht dem Gewicht einer alten englischen Six-Pence-

Münze, die früher als Gegengewicht benutzt wurde. Die Tester übergießen die Teeprobe in einem Kännchen mit frischem, sprudelnd kochendem Wasser, legen vor das Kännchen einige trockene Teeblätter zur Begutachtung. Nach genau 5 Minuten Ziehzeit gießen sie den Tee in kleine Schalen ab. Wie bei einer Weinprobe wird nun der Tee zunächst in Augenschein genommen. Kritisch betrachten die Teeverkoster die trockenen Teeblätter und die aufgebrühten.

### Teestunde mit Profis

Dann beginnt das eigentliche »Tea-Tasting«. Die Profitrinker nehmen einen Schluck, schlürfen, schmatzen und schlucken manchmal auch den Tee, meist spucken sie ihn jedoch aus. Denn die nächste Schale wartet schon. Rund 300 Proben prüfen »Tea-Taster« im Laufe eines Tages. Lautes Schlürfen ist beim Probieren unbedingt erwünscht. Denn so wird der Tee im Mund verteilt, erreicht alle Geschmacksnerven.

### Die Gründe fürs Tea-Tasting

Nach der Teeprobe bestimmen die Tea-Taster, welcher Tee gekauft werden soll bzw. wie die Sorten aus verschiedenen Ländern und Ernten gemischt werden sollen. Verschiedene Teesorten werden etwa zu Markentees gemischt, die unabhängig von Ernte oder Anbaugebiet dem Verbraucher ein immer gleiches Geschmacksbild bieten. Die Tester entscheiden auch, welche Sorten aromatisiert werden sollen.

**Teeverkoster begutachten nicht nur den Geschmack des Tees, sondern auch seine Farbe.**



## Aromatisierte Tees

Aromatisierte Schwarzees: Wie bei Früchtetees gibt es auch bei den aromatisierten Schwarzees mittlerweile kaum eine Geschmacksrichtung nicht zu kaufen. Am beliebtesten ist hierzulande der mit Bergamotteöl beträufelte oder besprühte Earl Grey Tea. Ebenfalls gern greifen deutsche Verbraucher zu Tee mit Vanille-, Wildkirsch- oder Maracuja-Aroma.

### Daran erkennen Sie Qualität

Steht auf dem Etikett bei der Zutatenliste »Aromen«, enthält der Tee selten natürliche, sondern eher naturidentische Aromastoffe. Naturidentische Aromastoffe halten sich chemisch an das Vorbild, das die Natur liefert. Sie werden künstlich hergestellt, aber genauso zusammengesetzt wie natürliche Ausgangsstoffe. Wenn das natürliche Aroma zu wenig Intensität bringt, zum Beispiel bei Erdbeeren, werden naturidentische Aromen dem Tee zugesetzt. Sind viele natürliche Aromen beigemischt, ist das

Tee mit Aroma: Die Palette ist riesengroß und reicht von A wie Apfel bis Z wie Zimt.



allerdings nicht unbedingt ein Zeichen von Qualität. Denn Apfelstückchen, Orangenschalen, Vanilleextrakt oder ähnliches überdecken den Teegeschmack. Deshalb werden für solche Mischungen oft geschmacklich minderwertige Tees genommen. Probieren Sie mal, Tee selbst zu aromatisieren. Vermischen Sie z.B. Teeblätter mit abgeriebener und getrockneter Zitronen- und Orangenschale und eventuell etwas Gewürznelke. Alles mindestens eine Woche in einer geschlossenen Dose aufbewahren.

Aromatisierte Grüntees  
Immer beliebter werden in Deutschland auch aromatisierte Grüntees, z.B.

mit Pfirsich- oder Apfelaroma. Manche trinken aromatisierte Grüntees als »Einstiegertee«, um sich so an den Grünteegeschmack zu gewöhnen.

### Aromatisierte Grüntees mit Tradition

Schon seit Hunderten von Jahren aromatisieren die Chinesen Grüntees, vor allem mit Jasmin-, aber auch mit Rosen- und Licheeblüten.

Die teuersten und besten Jasmintees stellen die Chinesen nach traditionellem Verfahren her: Der dafür verwendete Tee wächst zumeist hoch in den Bergen. Frische Jasminblüten werden im Morgengrauen geerntet, gekühlt und dann schichtweise zwischen

gerösteten Teeblättern angeordnet. Nach einer gewissen Zeit werden die Blüten in Handarbeit ausgesortiert, die Blätter mit neuen Blüten versetzt. Für die besten Qualitäten wiederholt sich das bis zu sechs Mal. Eine nicht ganz so aufwendige Methode, nach der auch Rosen- und Lycheetee hergestellt wird: Die Blüten werden zusammen mit den Teeblättern gedämpft und nehmen so deren Duft und Geschmack an. Bei billigem Jasmintee aus dem Supermarkt handelt es sich häufig um einfachen Grüntee, der kostengünstig mit naturidentischem Jasminaroma behandelt wurde.

## Rotbuschtee

Der auch Massai oder Rooibos genannte Rotbusch liefert die Blätter für Südafrikas Nationalgetränk, das auch hierzulande immer beliebter wird.

Die Südafrikaner bauen den ginsterähnlichen Strauch an der Westküste auf riesigen Plantagen an. Die Plantagenarbeiter schichten die zerkleinerten und ein wenig zerquetschten Blätter und Triebe nach der Ernte zu Häufchen, lassen sie wie schwarzen Tee 8–24 Stunden fermentieren, danach in der Sonne trocknen. Rotbuschtee ähnelt mit seiner appetitlich roten Farbe und seinem herben, leicht rauchigen Geschmack kräftigen Schwarztees, enthält aber im Gegensatz dazu Vitamin C, weniger Gerbstoffe und kein Koffein. Das macht ihn zu einem

gesunden Durstlöscher für Kinder und zu einer magenfreundlichen Alternative zu schwarzem Tee. Rotbuschtee schmeckt auch nach langem Ziehen nicht bitter.

Es gibt ihn – vor allem in Bioläden, Reformhäusern und im Teefachhandel – in vielen Geschmacksrichtungen, z.B. Caramel oder Vanille.

**» Zubereitung:** 1 TL (1,5 g) Rotbuschtee mit 1/4 l sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 3 Min. ziehen lassen. Ein Spritzer Zitronensaft unterstreicht das Aroma. Rotbuschtee schmeckt auch gut mit einem Schuß Fruchtsaft, 1 TL Honig oder Milch.

## Matetee

Aus den Blättern des immergrünen Matestrauchs, der mit der Stechpalme verwandt ist, gewinnen die Südamerikaner ihr Nationalgetränk. Traditionell genießen sie ihren



Das Mategefäß kann auch aus Silber sein, wie die Bombilla, aus der der Matetee traditionell geschlürft wird.

Lieblingstee aus einem kleinen ausgehöhlten Flaschenkürbis, dem Mate. Sie übergießen die Blätter mit kochendheißem Wasser, schlürfen den Tee dann durch ein Silberröhrchen, die Bombilla. Bis zu 15 m hoch wird ein Matebaum im Urwald. Auf den Plantagen lässt man die Bäume höchstens fünf m hoch wachsen. Nach der Ernte trocknet und zerkleinert man die Mateblätter und sortiert durch Sieben Mittelrippen, Zweige und Stiele aus. Je weniger Rippen, Zweige und Stiele der Tee

enthält, desto besser ist seine Qualität. Bei der Verarbeitung der Blätter werden entweder wie beim grünen Tee die Enzyme inaktiviert und man erhält grünen Matetee. Oder die Blätter fermentieren während des Trocknens und werden anschließend geröstet. Dann entsteht gerösteter Matetee, der sich durch rauchigen, sehr würzigen Geschmack auszeichnet. Matetee enthält Koffein, man sagt ihm appetithemmende Wirkung nach.

**» Zubereitung:** Matetee am besten mit siedendheißem Wasser übergießen. Nicht auf Vorrat zubereiten, er dunkelt leicht nach. Zum Matetee passt gut Honig, Zitrone oder Milch.

Gesunder Teegenuss mit Rotbuschtee, der Vitamin C enthält, aber kein Koffein, und dazu auch noch gut schmeckt.



## Früchtetees

Ob Apfel oder Ananas, Kiwi oder Kokos, Hawaii-Cocktail oder Tropenmixschung: Früchtetee gibt's fix und fertig gemischt in jeder Geschmacksrichtung. Die Tees aus getrockneten Blüten, Früchten oder anderen Pflanzenteilen erlebten in den 80er Jahren einen regelrechten Boom.

Säuerliche Hibiskusblüten und Hagebuttenenschalen bilden meist die Basis der roten Früchtetees. Kalt getrunken löschen sie den Durst mit weniger Kalorien als Fruchtsäfte, aber mit mehr Geschmack als Mineralwasser. Heiß getrunken sind sie gerade im Winter sehr bekömmlich. Auf der Packung muß stehen, ob auch naturidentische Aromen beige mischt wurden oder nur natürliche Zutaten. Gute Früchtetees kaufen Sie im Reformhaus, im Teefachgeschäft und im Bioladen.

Früchtetees auch im Beutel immer dicht verschlossen, z.B. in Schraubverschlußgläsern aufbewahren. Sie werden leicht von Motten befallen, deren Larven sich auch durch enge Ritzen quetschen können.

**» Zubereitung:** je nach Mischung unterschiedlich, in der Regel gießen Sie 1 EL Früchtetee mit 1/4 l Wasser auf, 5–10 Min. ziehen lassen.

### Tip!

1 TL geraspeltes Süßholz (aus der Apotheke) mit aufgießen, das mildert die säuerliche Note der Tees. Aber Vorsicht: Zuviel davon wirkt abführend.

## Gewürztee

Unter diesem Namen bekommen Sie in Reformhaus oder Bioladen ayurvedische Gewürzmischungen. Sie enthalten weder schwarzen noch grünen Tee, sind deshalb koffeinfrei. Die klassische Yogi-Mischung besteht aus Zimt, Kardamom, Ingwer, Nelken und schwarzem Pfeffer. Es gibt sie aber mittlerweile in vielen anderen Geschmacksrichtungen, zum Beispiel Mokka. Wichtig: Dosieren Sie Gewürzteemischungen immer sehr sparsam.

**» Zubereitung:** 1 l Wasser zum Kochen bringen, 1 gehäuften TL Tee einröhren und 25 Min. köcheln lassen. Dann abseihen und mit 1/4 l heißer Sojamilch verrühren. Nach Belieben süßen.

## Kräutertees

In der Natur-Apotheke ist gegen viele Übel ein Kraut gewachsen. Und seit hunderten von Jahren nutzt man die Wirkung von Augentrost, Brennessel, Calendula und Co. mit Teeaufgüssen.

Wie Früchtetees bestehen Kräutertees aus Pflanzenteilen. Das können wie bei Thymian oder Salbei tatsächlich Kräuter, also Blätter, sein, aber auch Blüten (Kamille, Malve), Samen (Fenchel, Kümmel) oder Wurzeln (Baldrian), je nachdem, in welchem Teil der Heilpflanze sich die für unsere Gesundheit wichtigen Inhaltsstoffe befinden. Wertvolle Inhaltsstoffe sind z.B. ätherische Öle, die antibakteriell wirken können, Bitterstoffe, die unser Magen- und Darmsystem

positiv beeinflussen, Stoffe, die Schleim verflüssigen können und sich so bei Husten bewähren, auch Gerbstoffe wie in schwarzem und grünem Tee, Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente.

Die Zusammenstellung wirksamer Tees ist eine Wissenschaft für sich. Hier lohnt sich Fachliteratur.

**» Zubereitung:** Wieviele Kräuter Sie pro Tasse verwenden, ist von Pflanze zu Pflanze unterschiedlich. Früher wurden Kräuter langsam mit Wasser aufgekocht oder auch in kaltem Wasser angesetzt. Empfehlenswerter ist aber, den Kräutertee als Aufguß zuzubereiten. Dazu Kräuter mit frischem abgekochtem Wasser übergießen, 5–10 Min. ziehen lassen und absiehen.



Gute Früchtetees sind eine feine Alternative zum Schwarztee.

»Tee ist ein Kunstwerk und braucht eines Meisters Hand, um seine edelsten Eigenschaften zu offenbaren«, sagt der japanische Schriftsteller und Teekenner Kakuzo Okakura. Tatsächlich sollte man bei der Zubereitung des Tees einige Regeln beherzigen. Denn auch der beste und teuerste Tee kann durch falsche Lagerung und Zubereitung ruiniert werden. Deshalb finden Sie auf den nächsten Seiten einige Tips, damit Tee sein Bestes geben kann, dazu ein wenig über (Tee-) Sitten und Gebräuche in verschiedenen Ländern.

#### Ganz klar wichtig: Wasser

Tee schmeckt nur so gut wie das Wasser, mit dem er zubereitet wurde. In Deutschland gehört Trinkwasser zwar zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln, in einigen

Regionen ist es jedoch extrem kalk- oder chlorhaltig. Dann leidet das Teearoma.

- Nehmen Sie nur frisches Wasser, kein abgestandenes.
- Lassen Sie das Wasser nicht zu lange kochen, und kochen Sie es nicht mehrmals auf.
- Eine Möglichkeit bei sehr hartem oder chlorhaltigem Wasser: mineralarmes Mineralwasser.
- Bei zuviel Kalk oder Chlor das Wasser vor dem Aufkochen durch einen Haushaltswasserfilter gießen. So vermeiden Sie auch häßliche Ränder und der Tee bekommt eine appetitliche Farbe.

Die ätherischen Öle, die schwarzer Tee enthält, setzen sich bei kaltem Tee an der Oberfläche ab. Im warmen Tee vermischen sie sich mit der Flüssigkeit. Auch bei stark kalkhaltigem Wasser bildet sich ein unappetitlicher Film auf dem Tee.

# Aus der Teeküche



## Einkaufstips

- Kaufen Sie Tee am besten im Fachgeschäft. Dort finden Sie neben großer Auswahl meist auch noch gute Beratung. Auch Reformhäuser, Bioläden oder Feinkostabteilungen bieten hochwertigen Tee, Supermärkte vor allem gute Markentees.
- Hochwertige Qualitäten in reicher Auswahl, dazu noch Teezubehör wie Teewaagen oder japanische Teebesen bieten Versandhäuser, die sich auf Tee spezialisiert haben.
- Billig-Tees im Regal stehen lassen. Sie sind oft minderwertig oder überaltert.
- Ob grüner oder schwarzer Tee: Kaufen Sie keine Teebeutel. Denn die Teequalität läßt meistens zu wünschen übrig. Mehr Geschmack fürs Geld bieten lose gekaufte Blätter.
- Achten Sie im Teegeschäft darauf, daß der Tee gut verschlossen gelagert wird.
- »Trans-fair« gehandelter Tee bietet Ihnen neben gutem Geschmack auch die Gewißheit, daß er von der Plantage bis ins Ladenregal zu fairen Preisen – vor allem für die Hersteller – gehandelt wurde.



Im Fachgeschäft finden Sie neben hochwertigem Tee auch gute Beratung bei allen Fragen rund um Tee und Zubehör.

- Kaufen Sie kleine Mengen Tee, und probieren Sie sich so durchs große Angebot. Ein preiswertes Vergügen, immerhin lassen sich aus 100 g schwarzem Tee leicht 60 Tassen aufbrühen, aus 100 g grünem Tee sogar bis zu 100. Wählen Sie für besondere Anlässe auch einen besonderen, vielleicht etwas teureren Tee. Probieren Sie bei schwarzen Tees zum Beispiel mal unvermischtte Jahrgangstees. Bei grünen Tees wird genau zwischen erstklassigen und guten Alltagstees unterschieden.

### Tee gut unter Verschluß

Eine alte Regel sagt, Tee hält sich jeweils bis zur Ernte im nächsten Jahr. Richtig aufbewahrt aber entfalten schwarze Teeblätter auch nach zwei Jahren noch vollen Geschmack, grüner Tee kann bis zu fünf Jahre halten.

- Luft, Licht und Feuchtigkeit sind Gift für feines Teearoma. Bewahren Sie Tee deshalb trocken und am besten luftdicht verschlossen auf, z.B. in speziellen Dosen. Sie können losen Tee auch in den Verkaufstüten lassen, sofern diese stabil und

aromadicht sind. Teetüten immer fest mit einer Klammer verschließen.

- Lagern Sie die Dosen nicht in Herdnähe oder auf der sonnigen Fensterbank. Denn auch auf Wärme reagiert Tee mit Geschmacksverlust.
- Dosen nicht aufs Gewürzbord oder in den Kühlschrank stellen. Tee nimmt leicht Gerüche anderer Lebensmittel an.
- Aromatisierte Tees bald verbrauchen. Die ätherischen Öle lösen sich schnell in Luft auf.
- Leere Dosen mit heißem Wasser reinigen und gut trocknen, ehe Sie neuen Tee einfüllen.

### Schwarzer Tee – traditionelle Methode

Am Anfang der Teekochkunst stellt sich die Frage nach der richtigen Kanne. Die Engländer lieben Teekannen aus echtem Silber, die Chinesen servieren ihren Tee in hauchdünnen Porzellangefäßen.

Ob aus Metall, Porzellan, Glas oder Gußeisen: Bei Teekannen ist die Form wichtiger als das Material, aus dem sie gemacht sind. Denn Tee braucht Platz. Gute Teekannen sind rund mit dickem Bauch und bieten so den Teeblättern genügend Entfaltungsmöglichkeiten.

Wer Tee traditionell zubereiten möchte, braucht zwei Kannen: eine zum Aufbrühen, eine zum Abseihen. Auf diese Weise geben Teeblätter das meiste Aroma preis.

Empfehlenswert sind auch Kannen mit bauchigem Riesensieb. Zur Not können Sie auch (sehr große) Vliesbeutel oder Baumwollnetze verwenden. Omas Tee-Ei sollten Sie aber unbedingt aus der Teeküche verbannen. Darin werden die aromatischen Blätter nach dem Aufgießen viel zu sehr eingekquetscht.

### So wird's gemacht:



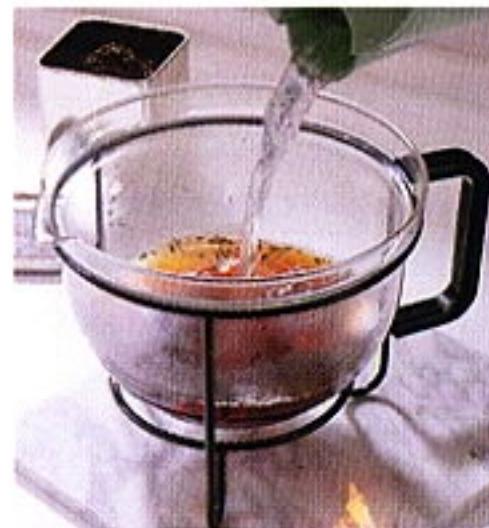
Für 4 Tassen Tee gut 600 ml Wasser aufkochen, also pro Tasse gut 150 ml. Soviel Flüssigkeit paßt in eine normalgroße Tasse eines europäischen Teeservices. Da die Teeblätter Wasser schlucken, Wasser großzügig aufgießen.



Die »Brühkanne« mit heißem, am besten kochendem Wasser ausspülen, um sie vorzuwärmen.



Den Tee in die Kanne geben, als Faustregel gilt 1 gestrichener TL Tee (1,5–2 g) pro Tasse. Die Engländer nehmen noch einen Löffel extra für die Kanne, »one for the cup, one for the pot«. Professionelle Teetester brühen exakt 2,86 g pro Tasse auf. Für manche schmeckt so stark dosierter Tee allerdings nur bitter. Dosieren Sie den Tee nach ihrem Geschmack. Falls Sie ganz genau sein wollen, müssen Sie die Teeblätter mit einer Teewaage abwiegen.



Den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen und nach Belieben 3–5 Min. ziehen

lassen. Mehr über die richtige Ziehzeit können Sie auf der nächsten Seite erfahren.



Den Tee durch ein feines Küchensieb in die Servierkanne abseihen.

## Die richtige Ziehzeit

Ob eine Tasse Tee anregend oder ausgleichend wirkt, hängt von der Ziehzeit ab.

**Bis 3 Minuten Ziehzeit** macht Tee munter, denn das im Tee enthaltene Koffein, das früher Tein genannt wurde, hat sich schon reichlich im heißen Wasser aufgelöst. Es wirkt langsamer und länger als das im Kaffee freiwerdende Koffein, denn der Gerbstoff Tannin im Tee verzögert die Wirkung.

**Nach 5 Minuten Ziehzeit** ist zwar noch mehr Koffein im Tee gelöst, es sind aber auch noch mehr Gerbstoffe in den Tee übergegangen. Sie bremsen nun das Koffein, machen den Tee zum Entspannungstrank. So wirkt der Tee entspannend oder ausgleichend.

Mehr als 5 Minuten Ziehzeit sollten Sie Tee nicht gönnen, er schmeckt sonst bitter.

Bei Teekannen gilt das Prinzip: Form ist wichtiger als Material. Sie sollen bauchig sein, damit sich die Teeblätter entfalten können.





### Schwarzer Tee – im Samowar

Moderne Samoware heizen elektrisch das Wasser auf, traditionelle müssen mit glühender Holzkohle gefüllt werden. Dazu müssen Sie zunächst auf einem Grill im Freien Holzkohle zum Glühen bringen, dann die Kohle in das Heizrohr in der Mitte des Wasserkessels füllen. Während die Holzkohle verglüht, beginnt das Wasser zu kochen.



Den Deckel des Samowars abnehmen und kaltes Wasser in den großen Kessel gießen. Elektrisch betriebenen Samowar anschalten oder Stecker einstecken. Traditionellen Samowar mit glühender Holzkohle füllen. Während das Wasser im großen Kessel zu kochen beginnt, Teekonzentrat zubereiten.



Für 1 l Teekonzentrat etwa 15–20 TL Tee in eine Kanne geben, mit gut 1 l sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 3–5 Min. ziehen lassen.



Tee in die Samowar-Teekanne abseihen. Teegläser je zu einem Viertel mit Teekonzentrat füllen, mit heißem Wasser aus dem Samowar auffüllen.

## Schwarzer Tee als Eistee

Das Geheimnis des Eistees: Frisch zubereiteter, starker Schwarztee muß schockartig heruntergekühlt werden. Nur so behält er seine appetitliche Farbe und ein volles Aroma. Kalt gewordener Tee schmeckt dagegen abgestanden und fade, auf der Oberfläche bilden sich häßliche Ränder. Grüntee oder Früchtetee können Sie jedoch einfach abkühlen lassen.



Einen starken Teeaufguß zubereiten. Für 1 großes Glas Eistee brauchen Sie 2 TL Tee und knapp 150 ml kochendes Wasser, für 1 l des kühlen Erfrischungsgetränks knapp 1/2 l kochendes Wasser und 6 TL Tee.  
Den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 3–5 Min. ziehen lassen.



Reichlich Eiswürfel in eine Kanne geben.



Heißen Tee darauf abseihen, nach Belieben süßen. Verrühren, damit sich Eiswürfel und Zucker auflösen. Sie erhalten die doppelte Menge Tee. Zum Servieren den kalten Tee in ein Glas mit frischen Eiswürfeln gießen.

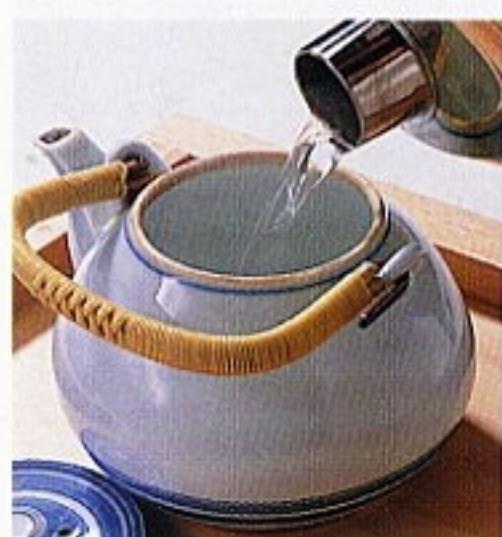


## Grüner Tee – traditionelle Methode

27 verschiedene Geräte benötigen japanische Teemeisterinnen für die traditionelle Teezeremonie. Die brauchen Sie natürlich nicht, um eine Tasse Grüntee zuzubereiten.

Ein wenig Sorgfalt sollten Sie aber investieren. Und vielleicht ein japanisches oder chinesisches Teeservice anschaffen. Denn grüner Tee schmeckt besonders gut aus den kleinen feinen Porzellschalen, die in Fernost benutzt werden.

Selbstverständlich können Sie grünen Tee auch nach der Zwei-Kannen-Methode (Seite 26) brühen.

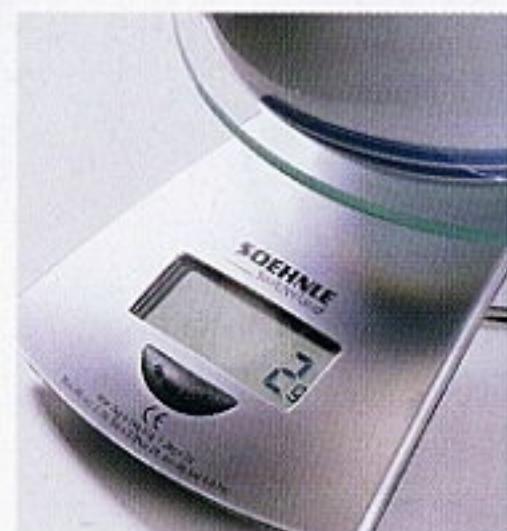


Wasser sprudelnd aufkochen, dann leicht abkühlen lassen und in die Teekanne gießen, um sie vorzuwärmen.

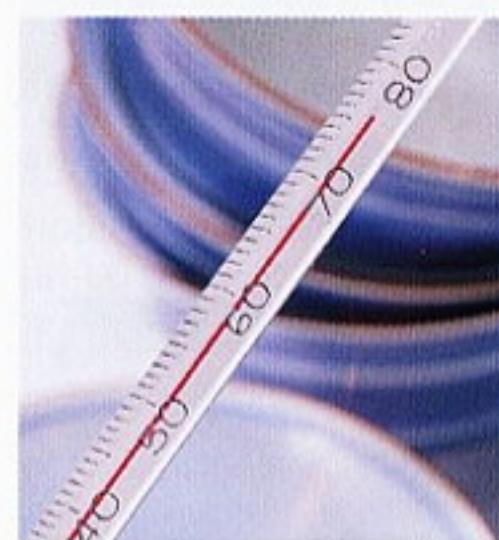


Dann das Wasser aus der Kanne in die Tassen gießen, um auch sie vorzuwärmen.

Den Tee in die Teekanne geben. Dosieren Sie nach Angabe des Herstellers, oder informieren Sie sich bei der Beschreibung der Tees aus aller Welt (Seite 19). Wer häufig verschiedene Arten genießen möchte, schafft sich am besten eine Teewaage an. Gerade grüner Tee unterscheidet sich in Form und Gewicht sehr, er wird deshalb am genauesten nach Gramm dosiert. Am besten finden Sie durch Probieren die Dosis, die Ihrem Geschmack entspricht.



Grundsätzlich gilt: Dosieren Sie grünen Tee schwächer als schwarzen Tee. Etwa 1 g pro 100 ml-Schale reicht, das ist etwa 1 gestrichener TL für 200 ml Wasser.



Die Temperatur des Wassers kontrollieren. Die ideale Wassertemperatur liegt je nach Teesorte bei 50–90° (siehe Seite 31, »Die richtige Wassertemperatur«, und Zubereitungstips zu den einzelnen Teesorten, Seite 19). Wenn Sie kein Thermometer besitzen, lassen Sie das Wasser mindestens 5 Min. abkühlen.

Den Tee mit dem heißen Wasser übergießen. Wie lange der Tee ziehen darf, hängt von seiner Güte ab. Erstklassige Teesorten nur 1–1 1/2 Min. ziehen lassen, normalen Grüntee etwa 1–3 Min. Das Vorwärmwasser aus den Tassen gießen.



Nach dem Ziehen den Tee sofort aus der Kanne in die Tassen gießen. Füllen Sie alle Tassen zunächst bis zur Hälfte, dann ganz auf. So wird der Tee einheitlich stark auf alle Tassen verteilt.

## Die richtige Wasser-temperatur

Grüner Tee sollte nie mit sprudelnd kochendem Wasser übergossen werden, er schmeckt dann leicht bitter. Je feiner der grüne Tee, desto weniger heiß sollte das Wasser sein. Die meisten Grüntees entfalten den optimalen Geschmack bei etwa 80°, sehr hochwertige Tees bei 50–60° heißem Wasser. Die Idealtemperatur finden Sie bei der Beschreibung der Tees aus aller Welt (Seiten 19). Richten Sie sich aber vor allem nach den Hinweisen auf der Teetüte.

## Das Besondere an grünem Tee

Durch die Fermentation gehen beim schwarzen Tee Gerbstoffe und Koffein eine chemische Verbindung ein. Um diese Verbindungen zu lösen, braucht man kochendes Wasser und eine Ziehzeit von mindestens 3 Minuten.

Grüne Blätter sind unfermentiert. Die Stoffe, die im grünen Teeblatt stecken, z.B. Gerbstoffe und Koffein, sind nicht verbunden und damit

relativ schnell löslich. Schon nach kurzer Ziehzeit gehen sie ins Wasser über. Und die Stoffe sind nicht nur schneller, sondern auch leichter löslich als bei schwarzem Tee. Deshalb muß Grüntee nicht mit kochendem Wasser überbrüht werden. Zu heißes Wasser zerstört im Gegenteil eher wertvolle Inhalts- und Geschmacksstoffe.

Aus asiatischen Teeschalen schmeckt grüner Tee besonders gut.



## Genuß ohne Grenzen

Auf der ganzen Welt wird Tee getrunken, doch überall bereitet man die Blätter, die Genuß versprechen, ein wenig anders zu. Traditionen und Rituale sind auch heute noch lebendig. Einzig die Italiener können sich nicht fürs Teetrinken erwärmen. Nur ein paar Gramm lassen sich die passionierten Espressotrinker pro Kopf im Jahresdurchschnitt schmecken.

Ein schön gedeckter Tisch gehört in England und Irland zur Teestunde, wobei die Iren dem Tee mit Whiskey eine nationale Note verleihen.



### Die feine englische Art

Ob »Early morning tea« in der Früh, »Five o'clock Tea« am späten Nachmittag oder der schottische »High tea«, der sich bis in die Abendstunden hinziehen kann – die Briten lieben »a nice cup of tea« zu jeder Tageszeit. Kein Wunder, lautet doch ein englisches Sprichwort: »Der Weg zum Himmel führt an der Teekanne vorbei«. Goldfarbene

Ceylontees, serviert in edlen Silberkannen, sind Inbegriff britischer Teetradition. Dazu werden kleine, feine Spezialitäten gereicht: Brötchen mit »clotted cream« und Konfitüre oder Zitronencreme (Seite 54), Biscuits (Seite 46) und Sandwiches (Seite 56). Die Teestunde ist den Briten heilig, leider aber nicht die sorgfältige Teezubereitung. So wird in englischen Tearooms oder in englischen Familien heute auch schon mal Teebeutel-Tee serviert.

## Englischer Tee

### Pro Tasse:

**1 TL Ceylontee oder Englische Mischung (+ 1 TL für die Kanne)**  
**50 ml Vollmilch**  
**1-2 TL brauner Zucker**

**1** Pro Tasse 150 ml Wasser aufkochen. Den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 3-5 Min. ziehen lassen. Den Tee in eine Servierkanne abseihen.

**2** Milch erwärmen, in die Tasse gießen und je nach Geschmack braunen Zucker dazugeben. Heißer Tee darüber gießen und umrühren.

### Die irischen Weltmeister

Wer hätte das gedacht: Die Iren sind die fleißigsten Teetrinker auf Erden, liegen im Teeverbrauch weit vor ihren englischen Nachbarn.

Die Leute von der grünen Insel bevorzugen dabei starken Tee, zum Beispiel aus Afrika. Und eine irische Tasse Tee darf auch gern noch durch ein wenig Whiskey »aromatisiert« werden.

## Irischer Tee

### Pro Tasse:

**1 gehäufter TL Kenia-Tee**  
**4 cl Irish Whiskey**  
**1-2 TL Zucker**  
**1-2 EL leicht geschlagene Sahne**

**1** Gut 150 ml Wasser aufkochen. Den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 3-5 Min. ziehen lassen. Dann abseihen.

**2** Den Whiskey in eine Teetasse geben. Mit dem Zucker verrühren und anzünden. Mit dem heißen Tee aufgießen. Je 1-2 EL Sahne daraufgeben.

## Ostfriesland: Tee- stunde mit Wölkchen

In Ostfriesland ist Tee Nationalgetränk: Stolze 2500 g Tee brüht sich der durchschnittliche Ostfriese im Jahr auf (der durchschnittliche Verbrauch im übrigen Deutschland ist weniger als ein Zehntel!) – am liebsten kräftigen Assam. Der steckt in jeder echt ostfriesischen Mischung und verleiht dem »lekker Koppke Tee« Aroma. Die Friesen genießen ihr Lieblingsgetränk »mit Wölkchen«, einem Schuß Sahne, und »Kluntjes«, dicken Kandiszuckerbrocken. Dazu lassen sich die Nordlichter leckere Kuchen, knusprige Hörnchen (Seite 50) oder auch mal ein Graubrot mit luftgetrocknetem Schinken oder deftiger Mettwurst schmecken. Für Gäste ganz wichtig: Wer bei einer Einladung keinen Tee mehr möchte, stellt den Löffel in die Tasse. Sonst bekommt er weiter nachgeschenkt, wenn's sein muß auch fünfzig Mal. Ansonsten hat der Teelöffel im hohen Norden keine Funktion, denn echter Ostfriesentee darf auf keinen Fall umgerührt werden.

## Ostfriesen-tee

### Pro Tasse:

- 1 TL Assamtee oder Ostfriesische Mischung**
- 1–2 große Stücke Kandiszucker (Kluntjes)**
- 1 EL flüssige Sahne**

**1** Pro Tasse 150 ml Wasser aufkochen. Die Teeblätter mit soviel sprudelnd kochendem Wasser übergießen, daß sie gerade bedeckt sind. 3 Min. ziehen lassen, dann das übrige Wasser nachgießen. Den Tee in eine Servierkanne abseihen.

**2** Kandiszucker in die Tasse geben, Tee darüber gießen. Die Sahne ringförmig auf den Tee gießen. Den Tee keinesfalls umrühren.

### Die russischen „Selbstkocher“

Der dickbauchige Samowar ist Nationalsymbol in Rußland. Mit heißem Tee wappnen sich die Russen gegen die kalten Winter in ihrer Heimat. Fast in jedem Haushalt simmert Wasser in einem »Selbstkocher«, wie Samowar auf deutsch übersetzt heißt. Am liebsten schlürfen die



Typisch für Friesland ist das blauweiße Geschirr, während die Russen ihren Tee aus Gläsern genießen.

Russen ihren Tee zusammen mit Konfitüre oder »Warenije«, eingekochten Früchten. Tee und fruchtige Süße werden dabei traditionell nicht in der Tasse vermischt, sondern finden erst im Mund zusammen.

**2** Inzwischen das Teekonzentrat herstellen. Dazu gut 1 l Wasser aufkochen. Den Tee mit dem sprudelnd kochenden Wasser übergießen, 3–5 Min. ziehen lassen, dann in die Samowar-Teekanne abseihen.

**3** Teegläser jeweils zu einem Viertel mit Teekonzentrat füllen, mit heißem Wasser aus dem Samowar auffüllen.

**4** Vor dem Trinken 1 TL Konfitüre oder eingekochte Früchte in den Mund nehmen, dann den Tee langsam darüber laufen lassen.

## Russischer Tee

### Für 1 l Teekonzentrat:

- 15–20 TL Russische Mischung**
- Außerdem: Konfitüre oder eingelegte Früchte**

**1** Wasser im Samowar zum Kochen bringen.



### In China: mit Tradition, ohne Zutaten

Ob Keemun, Oolong oder Gunpowder, ob schwarz, grün oder braun: Die Chinesen lieben Tee, heute wie vor tausend Jahren. Wer es sich leisten kann, brüht Oolong Tee auf, beliebt und weitverbreitet sind auch Jasmintee, Lychee- und Rosentee. Wann man Tee trinkt, was man dazu ißt und welchen Tee man bevorzugt, ist ein wenig verschieden. Einig sind sich die Chinesen jedoch, wie man Tee genießt: nämlich pur, vorzugsweise aus hohen Tassen mit Deckel, ohne Zucker und Milch. In Südchina serviert man kleine pikante Snacks, Dim Sum (Seite 60), zum Tee.

In vielen Provinzen ist es üblich, die grünen Teeblätter mehrmals aufzugeßen. Dazu werden pro Kanne auch mehr Teeblätter verwendet.

Mönch in Südchina mit der typischen Deckel-Teetasse aus Email.

## Chinesischer Tee

Der erste Aufguß wird »Tee des Wohlgeruchs« genannt und dient meist nur dazu, daß sich der Teeduft im Raum ausbreitet. Der Tee selbst wird weggegossen. Der zweite Aufguß heißt »Tee des Wohlgeschmacks«, der dritte »Tee der langen Freundschaft«.

### Für eine Kanne von 1/2 l Inhalt:

**3–5 TL Gunpowder oder Chun Mee**

**1** Wasser aufkochen, das Wasser 5 Min. abkühlen lassen. Den Tee mit 1/4 l heißem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, dann restliches Wasser dazugießen und noch 1 Min. ziehen lassen. Den Tee sofort in vorgewärmte Teeschalen gießen.

**2** Die Teeblätter ein zweites Mal zunächst mit 1/4 l kochendheißem Wasser übergießen, dann restliches Wasser dazugießen. 2 Min. ziehen lassen und in die Schalen gießen.

**3** Den Tee erneut wie oben beschrieben aufbrühen.

## Die japanische Teezeremonie

Tee ist in Japan wie in den anderen Ländern der Erde zunächst ein Alltagsgetränk: Muntermacher am Morgen, am Abend und während der Arbeit, auch Begleiter einer typischen Reis-, Fisch- oder Gemüsemahlzeit. Traditionell genießen die Japaner zum Tee Anouki, ein intensiv süßes Gelee aus Azukibohnen. Darüberhinaus steht Teezubereitung und -genuss aber auch im Mittelpunkt einer komplizierten, traditionellen Zeremonie, die ganz einfach »Cha-no-yu«, auf deutsch »Heiß-Wasser-Tee« genannt wird. Diese meditative und kunstvolle Zubereitung von grünem Tee folgt genauen Regeln, die die Grundprinzipien des Teewegs Harmonie, Ehrfurcht, Reinheit und Stille widerspiegeln. Eine Teezeremonie auszurichten ist eine Kunst, die immer noch viele Japaner beherrschen. Sie laden Gäste ein zu der Zeremonie, die mehrere Stunden dauern kann und oft mit einem kleinen Essen beginnt.

# Japanischer Tee

Zur Zubereitung von grünem Pulvertee brauchen Sie neben dem (sehr teuren) Matcha-Tee auch eine spezielle Matcha-Teeschale und einen kleinen Bambusbesen. Die Zutaten bekommen Sie in Teegeschäften und Japanläden.

### Für 1 Teeschale (300–400 ml):

**3–4 g Matcha-Grüntee**

**1** Matcha-Schale mit heißem Wasser vorwärmen. 300–400 ml Wasser aufkochen und auf 60° (mind. 10 Min.) abkühlen lassen. Warmes Wasser aus der Matcha-Schale gießen.

**2** Das Pulver in die Schale geben, langsam mit heißem Wasser übergießen und dann mit dem Teebesen verquirlen, bis sich feiner Schaum gebildet hat. Tee in vorgewärmten Tassen servieren.

Japanerinnen erlernen die Kunst der Teezeremonie über Jahre, bis sie so weit sind, Gäste bewirten zu dürfen.





## Marokkanischer Minztee

- Gelingt leicht
- Klassiker

Dem original »Thé à la menthe« verleiht krause Minze, die die Araber »nanah« nennen, erfrischenden Geschmack. Traditionell wird Minztee mit chinesischem Grüntee zubereitet.

### Für 2 Teegläser:

- 
- |   |
|---|
| 2 TL Gunpowdertee   |
| 2 Zweige frische Minze<br>(+ Minzeblätter zum<br>Garnieren) |
| 2-4 TL Zucker   |
- 

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Glas ca.: 100 kJ/24 kcal  
0 g EW/0 g F/6 g KH

**1** Gut 400 ml Wasser aufkochen und etwas abkühlen lassen. Den Tee in einer vorgewärmten Kanne mit dem heißen Wasser (90°) übergießen, 1-2 Min. ziehen lassen.

**2** Inzwischen die Minze waschen, trockenschütteln und in eine zweite Kanne geben. Zucker nach Belieben darüber streuen. Einige Minzeblätter mit einem Löffel etwas zerquetschen.

**3** Den Tee über die Minze und den Zucker abseihen, nochmals 3 Min. ziehen lassen und in Teegläser abgießen. Mit etwas frischer Minze garnieren.



## Teegrog

- Klassiker
- Mit Alkohol

Alte Seebären richten sich bei der Zubereitung nach dem Motto »Rum muß, Zucker darf, Tee kann in den Grog rein«.

### Für 2 Teegläser:

- 
- |                               |
|-------------------------------|
| 2 gehäufte TL Assamtee        |
| 1 Sternanis                   |
| 2 große Stück<br>Kandiszucker |
- 

- 
- |                  |
|------------------|
| 1 Zitrone        |
| 8 cl brauner Rum |
- 

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Glas ca.: 410 kJ/98 kcal  
0 g EW/0 g F/3 g KH

**1** Gut 400 ml Wasser aufkochen. Den Tee und den Sternanis mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 3-5 Min. ziehen lassen.

# Rezepte



## Indischer Gewürztee

- Klassiker
- Ohne Alkohol

Für 2 Teegläser:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Glas ca.: 410 kJ/98 kcal  
3 g EW/4 g F/14 g KH

- 1 Gut 200 ml Wasser mit den Gewürzen in einem Topf aufkochen, 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Den Honig einrühren, bis er sich auflöst. Die Milch dazugießen und alles noch einmal aufkochen.

- 2 Den Topf vom Herd nehmen, den Tee einröhren und 4 Min. ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb in die Teegläser abseihen und sofort servieren.

## American Icetea

- Klassiker
- Gelingt leicht

### Für 2 Longdrinkgläser:

- |                          |
|--------------------------|
| 4 TL Ceylontee           |
| 1 unbehandelte Zitrone   |
| 1 Schale Eiswürfel +     |
| Eiswürfel für die Gläser |
| 2 TL Zucker              |

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Glas ca.: 70 kJ/17 kcal  
0 g EW/0 g F/4 g KH

**1** Gut 1/4 l Wasser aufkochen. Den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 3–5 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen und mit einem Sparschäler spiralförmig abschälen. Zitrone halbieren und auspressen.

**2** Die Eiswürfel in eine kleine Kanne geben. Den heißen Tee darauf abseihen und mit den Eiswürfeln verrühren, so daß Sie die doppelte Menge Tee erhalten. Mit dem Zitronensaft und dem Zucker mischen.

**3** Je 1/2 Zitronenspirale und 2–3 Eiswürfel in Longdrinkgläser füllen. Den kalten Tee daraufgießen. Mit Strohhalm servieren.

## Sportler-drink

- Gelingt leicht
- Ohne Alkohol

Der Drink muntert Sie nach dem Joggen oder einem anstrengenden Tennismatch auf, liefert Ihnen Salz und Mineralstoffe, die durchs Schwitzen verloren gehen.

### Für 2 Longdrinkgläser:

- |                       |
|-----------------------|
| 1 TL Pfirsich-Grüntee |
| 100 ml Birnensaft     |
| 1/2 TL Traubenzucker  |
| 1 Prise Salz          |
| 150 ml Mineralwasser  |

Zubereitungszeit: 10 Min.  
(ohne Abkühlzeit)

Pro Glas ca.: 120 kJ/29 kcal  
0 g EW/0 g F/7 g KH

**1** Gut 1/4 l Wasser aufkochen und etwas abkühlen lassen. Den Tee in einer vorgewärmten Kanne mit heißem Wasser (90°) übergießen, 2 Min. ziehen lassen, dann abseihen und kühl stellen.

**2** Den kalten Tee mit Birnensaft, Traubenzucker, Salz und Mineralwasser verrühren und sofort servieren.

## Klassischer Früchtetee

- Ohne Alkohol
- Gelingt leicht

Der selbstgemachte Früchtetee erfrischt eiskalt getrunken mit wenig Kalorien und liefert reichlich Vitamin C. Die Zutaten finden Sie in der Apotheke oder im Reformhaus.

### Für 2 Longdrinkgläser:

- |                               |
|-------------------------------|
| 1 kleine unbehandelte Orange  |
| 1 gehäufter TL Hibiskusblüten |
| 2 TL Hagebutteneschalen       |
| Eiswürfel                     |
| Mineralwasser nach Belieben   |

Zubereitungszeit: 10 Min.  
(ohne Abkühlzeit)

Pro Glas ca.: 30 kJ/7 kcal  
0 g EW/0 g F/2 g KH

**1** Gut 1/2 l Wasser aufkochen. Inzwischen Orange heiß abwaschen, abtrocknen. Schale grob abreiben, Saft auspressen.

**2** Hibiskusblüten, Hagebutteneschalen und Orangenschalen mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen. Dann abseihen und kühl stellen.

**3** Kalten Tee auf Eiswürfeln und nach Belieben mit einem Schuß Mineralwasser servieren.

## VARIANZEN

Wenn Sie keine Orange zur Hand haben, können Sie roten Früchtetee auch mit Pfirsichnektar und Mineralwasser vermischen oder Apfel-, Johannisbeer- oder roten Traubensaft unterröhren.

### TIP!

In der kalten Jahreszeit schmeckt der Früchtetee auch heiß sehr gut.

# Tee vital

- Raffiniert
- Gelingt leicht

Für 2 Longdrinkgläser:

2 TL Darjeeling-Grüntee  
300 g reife Honigmelone  
(ohne Schale gewogen)  
1-2 TL Zitronensaft  
Eiswürfel

Zubereitungszeit: 10 Min.  
(ohne Abkühlzeit)

Pro Glas ca.: 350 kJ/84 kcal  
1 g EW/0 g F/19 g KH

**1** Gut 3/4 l Wasser aufkochen und etwas abkühlen lassen. Den Tee in einer vorgewärmten Kanne mit heißem Wasser (90°) übergießen, 2 Min. ziehen lassen, dann absiehen und kühl stellen.

**2** Melone in Stücke schneiden und mit dem kalten Tee pürieren.

**3** Den Tee mit Zitronensaft abschmecken und auf Eiswürfeln servieren.

Von links nach rechts:  
Sportlerdrink, Klassischer  
Früchtetee, American  
Icetea, Tee vital





## Karibik-Eistee

- Raffiniert
- Mit Alkohol

Für 2 Longdrinkgläser:

- |                              |
|------------------------------|
| 3 TL Ceylontee               |
| 1 Schale Eiszucker +         |
| Eiszucker für die Gläser     |
| 100 ml Orangensaft           |
| 100 ml Ananassaft            |
| 4 cl weißer Rum              |
| 1 Ring Ananas (aus der Dose) |
| 2 Zweige frische Minze       |

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Glas ca.: 340 kJ/81 kcal  
1 g EW/0 g F/9 g KH

1 Gut 150 ml Wasser aufkochen. Den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Eine kleine Kanne mit Eiszucker füllen, den heißen Tee darüber gießen, so

dass Sie die doppelte Menge kalten Tee erhalten.

2 Zum Servieren 1-2 Eiswürfel in die beiden Longdrinkgläser geben. Je 50 ml Orangensaft, 50 ml Ananassaft und 2 cl weißen Rum darauf gießen. Mit kaltem Tee auffüllen und umrühren.

3 Den Ananasring halbieren, einschneiden und jeweils an den Glasrand stecken. Den Drink mit dem Minzezweig garnieren und sofort servieren.



## Thé et pommes

- Raffiniert
- Mit Alkohol

Für 2 Longdrinkgläser:

- |                                  |
|----------------------------------|
| 2 TL Darjeelingtee               |
| 1 Schale Eiszucker +             |
| Eiszucker für die Gläser         |
| 1 EL Zitronensaft                |
| 4 cl Calvados                    |
| 200 ml gekühlter süßer Cidre     |
| 2 Scheiben Zitrone zum Garnieren |

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Glas ca.: 410 kJ/99 kcal  
0 g EW/0 g F/13 g KH

1 Gut 150 ml Wasser aufkochen. Den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Eine kleine Kanne mit Eiszucker füllen, den heißen Tee darüber gießen, so

dass Sie die doppelte Menge kalten Tee erhalten. Den Tee mit dem Zitronensaft mischen.

2 Zum Servieren 1-2 Eiswürfel in die beiden Longdrinkgläser geben. Je 2 cl Calvados und die Hälfte Tee darüber gießen. Die Gläser mit dem Cidre auffüllen. Die Zitronenscheiben einschneiden und an den Glasrand stecken.



## Tee-Shake

- Gelingt leicht
- Ohne Alkohol

Für 2 Longdrinkgläser:

- |                     |
|---------------------|
| 3 TL Ceylontee      |
| 1 Schale Eiszucker  |
| 2 Kugeln Vanilleeis |
| 2 EL Sahne          |
| 1 TL Bourbon-       |
| Vanillezucker       |
| Schokoraspeln zum   |
| Garnieren           |

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Glas ca.: 850 kJ/202 kcal  
3 g EW/12 g F/22 g KH

1 Gut 150 ml Wasser aufkochen. Den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Eine kleine Kanne mit Eiszucker füllen, den heißen Tee darüber gießen, so daß Sie die doppelte Menge kalten Tee erhalten.

2 Vanilleeis, Sahne, Vanillezucker und kalten Tee mit dem Pürierstab schaumig pürieren. Sofort in Gläser füllen und mit Schokoraspeln garnieren.

## VARIANTE

Tee mit Zitroneneis und etwas Zucker pürieren, mit Zitronenmelisse dekorieren.

### TIP!

Wer den Shake noch süßer mag, löst 1 EL Honig im heißen Tee auf.



## Exotiktee

- Raffiniert
- Ohne Alkohol

Für 2 Longdrinkgläser:

- |                          |
|--------------------------|
| 2 TL Keemuntee           |
| 1 Schale Eiszucker +     |
| Eiszucker für die Gläser |
| 1 Spritzer Zitronensaft  |
| 2 EL Mangosirup          |
| 200 ml gekühlter         |
| Maracujasaft             |
| 2 Scheiben Karambole     |
| zum Garnieren            |

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Glas ca.: 260 kJ/62 kcal  
0 g EW/0 g F/16 g KH

1 Gut 150 ml Wasser aufkochen. Den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Eine kleine Kanne mit Eiszucker füllen, den heißen Tee darüber gießen, so daß Sie die doppelte Menge kalten Tee erhalten.

ge kalten Tee erhalten. Den Zitronensaft dazugeben.

2 Zum Servieren je 1-2 Eiszuckerwürfel in die beiden Longdrinkgläser geben. Je 1 EL Mangosirup und 100 ml Maracujasaft darüber gießen. Mit dem kalten Tee auffüllen und umrühren. Die Karambolescheiben einschneiden und an den Glasrand stecken.



## Sommerbowle

- Mit Alkohol
- Gelingt leicht

Ein frisches Vergnügen für heiße Tage mit spritzig-blumigem Darjeelingtee aus der Frühlingsernte, der im Sommer frisch in die Teegeschäfte kommt. Am besten schmeckt die Bowle mit frischen Beeren. Zur Not können Sie auch gefrorene Beeren verwenden.

### Für 1 1/2 l Bowle:

- |  |
|--|
| <b>300 g gemischte kleine Beeren (z.B. Walderdbeeren, Himbeeren, Brombeeren)</b> |
| <b>einige Zweige Zitronenmelisse</b>   |
| <b>1–2 EL Zucker</b>   |
| <b>6 cl Orangenlikör</b>   |
| <b>7 TL Darjeeling First flush</b>   |
| <b>1 Flasche gut gekühlter Prosecco oder halbtrockener Sekt nach Belieben</b>    |
| <b>1 Schale Eiswürfel</b>  |

Zubereitungszeit: 30 Min.  
(+ Ziehzeit)

Bei 10 Gläsern pro Glas ca.:  
410 kJ/99 kcal  
0 g EW/0 g F/8 g KH

**1** Die Beeren verlesen, kurz waschen, vorsichtig abtrocknen und putzen. Erdbeeren entstielen.

**2** Die Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln. Einige Blätter von den Stielen zupfen.

Einige Melisseblätter beiseite legen. Die Beeren und den Rest Melisseblätter mit Zucker überstreuen, mit dem Orangenlikör beträufeln und 1 Std. ziehen lassen.

**3** 1/2 l Wasser aufkochen. Den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Eine Kanne mit Eiswürfeln füllen, den heißen Tee darüber gießen, so daß Sie die doppelte Menge kalten Tee erhalten.

**4** Die Beeren in ein Bowlegefäß geben, den Tee über die Beeren gießen und mit Prosecco oder Sekt auffüllen. Mit der restlichen Zitronenmelisse dekorieren.

# Winterpunsch

- Klassiker
- Mit Alkohol

Für 1 1/2 l Punsch:

4 TL Assamtee
1 unbehandelte Zitrone
4 unbehandelte Saftorangen
2 TL Honig
1 Flasche Rotwein
2 Gewürznelken
1 Zimtstange
1 Sternanis
4 cl brauner Rum

Zubereitungszeit: 25 Min.

Bei 10 Gläsern pro Glas ca.:

290 kJ/70 kcal  
0 g EW/0 g F/3 g KH

**1** Gut 600 ml Wasser aufkochen. Den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 3 Min. ziehen lassen, dann abseihen.

**2** Zitrone und Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, halbieren. Einige Zitronen- und Orangescheiben abschneiden. Restliche Hälften auspressen.

**3** Honig unter den heißen Tee rühren. Tee mit dem Rotwein, den Gewürzen sowie dem Orangen- und Zitronensaft in einem Topf bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.

**4** Die Gewürze aus dem Tee entfernen, die Orangen- und Zitronenscheiben einlegen und den Punsch servieren. Wenn's draußen friert, wärmt Teepunsch von innen. Mit etwas mehr Saft statt Rotwein und Rum schmeckt der Punsch auch ohne Alkohol. Wer's süßer mag, kann ohne weiteres mehr Honig verwenden!

## VARIANTE

In Österreich ist Jagertee Nationalgetränk im Winter. In Tirol gibt es dafür fast mehr Rezepte als Skihütten. Versuchen Sie's doch mal so: 600 ml starken schwarzen Tee mit dem Saft von 1 Zitrone und 2 Orangen, 50 g Zucker, 2 Nelken, 1 Flasche Rotwein und 1-2 »Stamperl« Obstler erhitzen und sofort servieren.



## Friesisches Teeparfait

- Klassiker
- Gut vorzubereiten

Ein Dessert mit herber Note für alle, die nicht allzu süße Nachspeisen lieben. In Friesland ißt man dazu »Bontjesopp«, das sind in hochprozentigem Rum eingelegte Rosinen.

### Für 4 Personen:

3 TL Ostfriesische Mischung
200 g Sahne
4 sehr frische Eigelb
2 EL brauner Zucker
1 EL Butter
1 TL Teelikör (ersatzweise Rum) nach Belieben
1 EL Zitronensaft
fertige Rumrosinen zum Servieren

Zubereitungszeit: 30 Min.  
(+ 3–4 Std. Kühlzeit)

Pro Portion ca.: 1110 kJ/265 kcal  
4 g EW/23 g F/9 g KH

**1** 40 ml sprudelnd kochendes Wasser über den Tee gießen, 4 Min. ziehen lassen, dann abseihen. Die Sahne steif schlagen.

**2** Ein Wasserbad vorbereiten, d.h. einen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und aufkochen. Einen zweiten Topf mit Eiswasser füllen. Eine passende Edelstahlschüssel bereitstellen.

**3** Eigelbe, Zucker und Butter in der Edelstahlschüssel verrühren, die Schüssel ins heiße Wasserbad setzen und die Masse mit dem Schneebesen oder Handrührgerät schlagen, bis sie dickcremig ist. Schüssel in den Eiswassertopf setzen und die Masse kalt weitergeschlagen. Tee, nach Belieben Teelikör und Zitronensaft unterrühren.

**4** Die Sahne unter die Masse ziehen. In kältefeste Förmchen füllen und für 3–4 Std. ins Tiefkühlfach stellen.

**5** Zum Servieren die Förmchen in heißes Wasser tauchen, mit Rumrosinen auf Tellern anrichten.

## Jasminteecreme mit Pfirsich-Erdbeersauce

- Raffiniert
- Gut vorzubereiten

### Für 4 Personen:

5 Blatt Gelatine
7 TL Jasmintee
50 g Zucker
300 g Sahne
2 kleine vollreife Pfirsiche
100 g Erdbeeren

Zubereitungszeit: 25 Min.  
(+ 4 Std. Kühlzeit)

Pro Portion ca.: 1280 kJ/305 kcal  
3 g EW/24 g F/19 g KH

**1** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 350 ml Wasser aufkochen, einen Moment abkühlen lassen. Den Tee mit dem kochendheißen Wasser übergießen, 2 Min. ziehen lassen, dann abseihen und mit dem Zucker verrühren.

**2** Die Sahne in einem Topf erhitzen. 250 ml Tee dazurühren. Sahne-Tee-mischung aufkochen und vorsichtig bei schwacher bis mittlerer Hitze in 5–10 Min. auf knapp 1/2 l Flüssigkeit einköcheln lassen.

**3** Topf vom Herd ziehen, Gelatine tropfnäß in den Topf geben und unter Rühren vollständig auflösen.

**4** Sahne-Teemischung in eine kalt ausgespülte Schale gießen und im Kühlschrank zugedeckt in 4–5 Std. fest werden lassen.

**5** Inzwischen die Pfirsiche mit sprudelnd kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, eiskalt abschrecken und häuten. Die Pfirsiche halbieren und entkernen. Die Erdbeeren gründlich waschen und entstielen.

**6** 4–5 Erdbeeren und 1 Pfirsichhälfte beiseite legen. Die restlichen Früchte mit dem restlichen Jasmintee fein pürieren.

**7** Übrige Erdbeeren vierteln, Pfirsichhälfte in dünne Schnitze schneiden.

**8** Zum Servieren Nocken von der Jasminteecreme abstechen, auf einem Teller mit etwas Fruchtpüree umgießen und mit Erdbeervierteln und Pfirsichschnitzen dekorieren.

Im Bild oben:  
Friesisches Teeparfait  
Im Bild unten:  
Jasminteecreme mit Pfirsich-Erdbeersauce



## Orangen-Schokokekse

- Gelingt leicht
- Gut vorzubereiten

Eine Variation der berühmten »shortcake biscuits«, der klassischen englischen Kekse.

Für 60 Stück:

50 g Zartbitterschokolade
1 große unbehandelte Orange
100 g weiche Butter
120 g Zucker
1 Ei
225 g Weizenmehl (+ Mehl für die Arbeitsfläche)
100 g Stärkemehl
1 TL Backpulver
Backpapier

Zubereitungszeit: 45 Min.  
(+ 30 Min. Kühlzeit)

Pro Stück ca.: 190 kJ/45 kcal  
1 g EW/2 g F/6 g KH

**1** Schokolade mit einem großen, schweren Messer in kleine Stücke hacken. Orange heiß abwaschen, abtrocknen. Schale abreiben und Saft auspressen.

**2** Butter, Zucker und Ei cremig rühren. Schokostückchen, 2 EL Orangensaft und die Orangenschale untermischen.

**3** Weizenmehl, Stärkemehl und Backpulver mischen und untermischen. Teig mit bemehlten Händen kurz durchkneten.

Falls der Teig klebt, noch etwas Mehl unterkneten. Zugedeckt 30 Min. kühl stellen.

**4** Den Backofen auf 175° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1/2 cm dick ausrollen. Mit einer Form oder einem Glas von 5 cm Ø Kreise ausschneiden und auf die Bleche legen.

**5** Plätzchen im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 20 Min. backen, bis sie hellbraun sind.

Zu den englischen Biscuits passen besonders gut Ceylontee oder englische Mischung.

### TIP!

Die Plätzchen lassen sich gut in einer Blechdose aufbewahren.

## Windbeutelchen mit Himbeercreme

- Raffiniert
- Gelingt leicht

In England heißen sie »cream choux buns«, in Frankreich »Profiteroles«, hierzulande Windbeutel – die Liebe zu den kleinen Cremestückchen ist grenzenlos.

Sie schmecken frisch zubereitet am besten.

Für 12–14 Stück:

### Für die Windbeutel:

25 g Butter · Salz
2 TL Zucker · 75 g Mehl
2 große Eier
1 Msp. Backpulver

### Für die Füllung:

150 g Himbeeren
200 g Sahne
2 EL Zucker
1 Päckchen Sahnesteif
100 g Crème fraîche

Puderzucker zum Bestäuben
Backpapier

Zubereitungszeit: 30 Min.  
(+ 30 Min. Backzeit)  
Bei 14 Windbeuteln pro Stück ca.:  
520 kJ/125 kcal  
2 g EW/10 g F/7 g KH

**1** Für den Teig 1/8 l Wasser und die Butter mit 1 Prise Salz und dem Zucker aufkochen. Sofort das Mehl auf einmal dazugeben. Mit einem Holzlöffel so lange rühren und abbrennen, bis sich der Teig vom Topfboden löst

und sich am Topfboden eine weiße Teighaut anlegt.

**2** Topf vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen. Backofen auf 200° vorheizen. Dann die Eier einzeln verquirlen und nacheinander mit dem elektrischen Handrührgerät unter den Teig rühren. Backpulver unterrühren. Teig abkühlen lassen.

**3** Backblech mit Backpapier belegen. Mit einem Eßlöffel gut walnußgroße Teighäufchen nicht zu eng nebeneinander auf das Blech setzen.

**4** Die Windbeutel im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 25–30 Min. backen. Damit sie keine Zugluft bekommen und schön aufgehen, Ofentür während dieser Zeit nicht öffnen. Nach dem Backen Windbeutel noch 5 Min. im abgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Tür ruhen lassen. Windbeutel noch heiß mit einer Schere aufschneiden und auskühlen lassen.

**5** Inzwischen für die Füllung Himbeeren verlesen,

vorsichtig waschen und trockentupfen. Sahne mit dem Zucker und dem Sahnesteif sehr steif schlagen. Ein paar Himbeeren sehr klein schneiden, Himbeerstückchen ohne Saft mit der Crème fraîche unter die Sahne heben. Windbeutel jeweils mit etwa 1 EL Sahnecreme und restlichen Himbeeren füllen. Deckel auf die Füllung setzen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Dazu passen Darjeeling Autumnal oder Oolong.

## VARIANTE

Natürlich können Sie auch andere Früchte, z.B. Mandarinen, Johannisbeeren oder Erdbeeren unter die Crème fraîche rühren. Tiefgefrorenes Obst oder Dosenfrüchte immer sehr gut abtropfen lassen und abtupfen, da die Creme sonst zu flüssig wird. Windbeutel auf klassische Art können Sie folgendermaßen zubereiten: Für die Füllung einfach 500 g Sahne mit 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker schlagen. Im Winter fein: Sahne mit Zimt und Zucker würzen.

Im Bild oben:  
Windbeutelchen  
mit Himbeercreme  
Im Bild unten:  
Orangen-Schokokekse





## Sesamtäfelchen

- Klassiker
- Gut vorzubereiten

Die zuckersüßen chinesischen Täfelchen mildern das herbe Aroma von grünem Tee.

Für 25–30 Stück:

200 g brauner Rohzucker aus Zuckerrohr  
4 EL Sahne  
50 g Sesamsamen  
Backpapier

Zubereitungszeit: 15 Min.  
(ohne Abkühlzeit)

Bei 30 Täfelchen pro Stück ca.:  
150 kJ/37 kcal  
0 g EW/1 g F/7 g KH

- 1 Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Zucker mit Sahne und 100 ml Wasser aufkochen und unter Rühren in 3–5 Min. zu einem dickflüssigen, aber nicht zähnen Sirup einköcheln lassen.
- 3 Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und mit dem Sirup vermischen. Zur Probe 1 EL der Masse auf das Backpapier streichen. Falls die Masse noch zu flüssig ist, einige Min. weiterköcheln lassen. Ansonsten sofort dünn auf das Backpapier streichen.

**4** Bevor die Masse erstarrt, Masse in Täfelchen oder Rauten schneiden. Masse vollständig abkühlen lassen. Dazu passen Chun Mee-Grüntee oder auch Gunpowder.

### TIP!

So einfach die Zutaten sind, so schwierig ist die Herstellung der Täfelchen. Man braucht wie bei der Herstellung von deutschen Karamelbonbons ein wenig Fingerspitzengefühl. Sirupreste, die nach dem Erkalten am Topf oder Schneebesen kleben, einfach mit reichlich frischem Wasser loskochen.

# Madeleines

- Klassiker
- Gelingt leicht

Der französische Dichter Marcel Proust machte Madeleines als Teegebäck weltberühmt. Er stippte sie in Lindenblütentee, und diese besondere Kombination aus Gebäck und Tee weckte bei ihm Kindheitserinnerungen »auf der Suche nach der verlorenen Zeit«.

Für 24 Stück:

- |                               |
|-------------------------------|
| 3 Eier · 120 g Zucker         |
| Salz                          |
| 1 kleine unbehandelte Zitrone |
| 60 g Butter · 110 g Mehl      |
| 1/2 TL Backpulver             |
| Puderzucker zum Bestäuben     |
| Fett für die Form             |
| Mehl für die Form             |

Zubereitungszeit: 35 Min.

Pro Madeleine ca.:
   
280 kJ/66 kcal
   
1 g EW/3 g F/8 g KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier mit dem Zucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Schale abreiben und Saft auspressen.

2 Zitronenschale und 1 EL Saft in die Eier-Zucker-Masse rühren.

3 Die Butter in einem kleinen Topf flüssig werden lassen. Die flüssige Butter abwechselnd mit dem Mehl und dem Backpulver unter den Teig rühren.

4 Die Madeleines-Förmchen gründlich fetten und mit Mehl bestäuben. Jeweils mit 1 EL Teig füllen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 12–14 Min. backen.

5 Madeleines nach dem Backen aus der Form lösen. Die abgekühlten Madeleines mit Puderzucker bestäuben. Dazu passen Earl Grey oder Darjeeling-Grüntee.

## TIP!

Wenn Sie keine Madeleine-Förmchen besitzen, können Sie den Teig auch in Muffins-Förmchen füllen.



## Friesische Hörnchen

- Klassiker
- Gut vorzubereiten

Traditionell werden die ostfriesischen Neujahrskuchen bereits zum Silvestertee genascht. Theoretisch halten die feingewürzten Knusperhörnchen in einer Blechdose verpackt bis zum Frühjahr, in vielen Familien muß allerdings bereits an Neujahr Nachschub gebacken werden. Es lohnt sich also, gleich eine große Menge zuzubereiten.

### Für 50 Stück aus dem Hörnchenautomat (16 cm Ø):

180 g Kandiszucker
225 g Mehl
125 g weiche Butter
1 kleines Ei
1 Prise Salz
1/2 TL Anispulver
1 Prise Kardamompulver
evtl. Öl für den Hörnchenautomaten

Zubereitungszeit: 1 1/2–2 Std.  
(+ 12 Std. Ruhezeit)

Bei 50 Hörnchen pro Stück ca.:  
210 kJ/50 kcal  
1 g EW/2 g F/7 g KH

**1** 350 ml Wasser aufkochen, den Kandiszucker damit übergießen und unter Rühren auflösen.

**2** Den flüssigen Zucker etwas abkühlen lassen.

Dann die übrigen Zutaten mit dem Handrührgerät unterrühren. Der Teig soll leicht vom Löffel fließen, eventuell noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig zugedeckt 12 Std. quellen lassen.

**3** Den Hörnchenautomaten erhitzen. Die Backflächen, falls nötig, mit Öl bepinseln, pro Hörnchen 1 EL Teig daraufgeben und glattstreichen. Den Automat zuklappen und den Teig in 2–4 Min. zu goldbraunen, dünnen Waffeln backen.

**4** Die heißen Waffeln mit einem Tuch sofort vorsichtig zu Hörnchen oder Röllchen aufrollen. Nach Belieben mit Schlagsahne servieren. Dazu paßt Ostfriesische Mischung.

## Mandel-Butterkuchen

- Gelingt leicht
- Gut vorzubereiten

### Für 1 Backblech:

Für den Teig:
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
5 Eier
150 g Sahne
150 g Zucker
Butter für das Blech
Für den Belag:
200 g Butter
200 g brauner Zucker
200 g Mandelstifte
50 ml Milch

Zubereitungszeit: 1 Std.  
(ohne Abkühlzeit)

Bei 35 Stück pro Stück ca.:  
710 kJ/170 kcal  
3 g EW/10 g F/17 g KH

**1** Backofen auf 175° vorheizen. Mehl und Backpulver in einer großen Schüssel mischen. Eier, Sahne und Zucker dazugeben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten, leicht flüssigen Teig verrühren.

**2** Das Backblech gut buttern. Den Teig darauf streichen und 15–18 Min. im Backofen (Mitte, Umluft 160°) backen, bis er schwach gebräunt ist.

**3** Inzwischen für den Belag Butter bei schwacher Hitze in einem Topf schmelzen. Topf vom Herd nehmen und brauen

Zucker, Mandelstifte und Milch unterrühren.

**4** Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, Butter-Mandelmischung gleichmäßig darauf verteilen und 20–25 Min. weiterbacken, bis der Belag goldbraun ist.

**5** Kuchen auf dem Blech auskühlen lassen und in kleine Stücke oder Streifen schneiden. Dazu passen Assamtee oder Earl Grey.

### TIP!

In einer Blechdose können Sie die Kuchenreste noch über eine Woche aufbewahren.

Im Bild oben:  
**Mandel-Butterkuchen**  
Im Bild unten:  
**Friesische Hörnchen**



## Schottischer Früchtekuchen

- Klassiker
- Gut vorzubereiten

In Schottland wird er Dundee-cake genannt und gehört zum High-Tea wie das Ungeheuer zu Loch Ness.

### Zutaten für eine Kastenform von 30 cm Länge:

225 g weiche Butter
200 g Zucker
4 Eier
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
225 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
50 g gemahlene Mandeln
200 g Sultaninen
100 g gemischte kandierte Früchte (z.B. Orangeat, Zitronat und Cocktailkirschen)
40 g Mandelblättchen
Fett für die Form

Zubereitungszeit: 30 Min. (+ 50–60 Min. Backzeit)

Bei 12 Stück Kuchen pro Stück ca.: 1770 kJ/422 kcal  
7 g EW/22 g F/49 g KH

1 Den Backofen auf 160° vorheizen. Butter und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Nach und nach die Eier und die Orangenschale unterrühren

2 Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln

mischen und eßlöffelweise unter den Teig rühren. Sultaninen heißwaschen und trocken tupfen, mit den kandierten Früchten unterrühren.

3 Die Form einfetten und den Teig hineinfüllen. Die Mandelblättchen darüber streuen. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Umluft 140°) 50–60 Min. backen. Der Kuchen ist gar, wenn an einem Holzstäbchen, das man in den Kuchen steckt, kein Teig hängen bleibt. Falls er zu braun wird, Form mit Alufolie abdecken.

4 Den fertigen Kuchen 2–3 Min. in der Form ruhen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen, am besten über Nacht. Dazu paßt Ceylon-Highgrowntee.

## Russischer Zupfkuchen

- Klassiker
- Gut vorzubereiten

Der üppige Käsekuchen wurde schon im Zarenreich gern zum Tee aus dem Samowar serviert.

### Für eine Springform von 28 cm Ø:

#### Für den Boden:

300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
130 g Zucker
150 g weiche Butter
1/2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

1 Ei

1 gehäufter TL reines Kakaopulver
-----------------------------------

#### Für den Belag:

4 Eier
175 g Butter
1 unbehandelte Zitrone
200 g Zucker
750 g Quark
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
50 g Stärkemehl
1/4 TL Safranpulver
Backpapier

Zubereitungszeit: 35 Min. (+ 1 1/4 Std. Backzeit, + 12 Std. Ruhezeit)

Bei 12 Stück pro Stück ca.: 2160 kJ/517 kcal  
12 g EW/29 g F/52 g KH

1 Für den Boden Mehl und Backpulver mischen, mit Zucker, Butter, Vanillezucker und Ei rasch zu einem glatten Teig zusammenkneten. Von dem Teig ein knapp faustgroßes Stück (80–90 g)

abnehmen und mit dem Kakaopulver verkneten. Beide Teige in Pergament wickeln und kühl stellen.

2 Die Form mit Backpapier auskleiden. Den Backofen auf 200° vorheizen.

3 Inzwischen für den Belag die Eier trennen, die Butter in einem Topf flüssig werden lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Schale abreiben, Zitrone halbieren und eine Hälfte ausspressen.

4 Die flüssige Butter mit dem Zucker in einer großen Schüssel schaumig rühren. Quark, Eigelbe, Vanillezucker, Stärkemehl, 1 EL Zitronensaft, Zitronenschale und Safran unterrühren.

5 Den hellen Teig auf dem Formboden ausrollen. Die Eiweiße zu festem Schnee schlagen und unter die Quarkmasse heben.

6 Quarkmasse auf den Teig geben. Vom dunklen Teig kleine Stückchen abzupfen, zu kleinen oder größeren Kugelchen rollen, diese zwischen Daumen und Fingern

flach drücken, zu feinen Blättchen zupfen. Die Blättchen auf die Quarkmasse legen.

**7** Den Kuchen im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. backen. Dann Hitze auf 160–175° (Umluft 140–150°) zurückschalten und 45 Min. weiterbacken.

**8** Den Kuchen noch 30 Min. im abgeschalteten Herd auskühlen lassen. Vor dem Anschneiden 12 Std., am besten über Nacht, ruhen lassen. Dazu passen Russische Mischung, Lapsang Souchong oder Keemuntee.

**TIP!**

Sie können den dunklen Teig auch dünn ausrollen, kleine Formen, z.B. Herzchen, ausschneiden und damit die Quarkmasse belegen.



Im Bild oben:  
Schottischer Früchtekuchen  
Im Bild unten:  
Russischer Zupfkuchen

## Scones

- Klassiker
- Süß

Schotten und Engländer genießen die kleinen Brötchen zur Teatime mit »clotted cream« (Creme double) und Konfitüre, Gelee oder Lemoncurd. Am besten schmecken die Scones frisch aus dem Ofen.

### Zutaten für 8–10 Brötchen:

225 g Mehl
Salz
1 gehäufter TL Backpulver
50 g weiche Butter
2 EL Zucker
1 Ei
75 ml Milch
Milch zum Bestreichen
Mehl für die Arbeitsfläche
Backpapier

Zubereitungszeit: 45 Min.

Bei 10 Brötchen pro Stück ca.:  
540 kJ/128 kcal  
3 g EW/5 g F/17 g KH

1 Das Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver mischen. Die Butter in kleinen Stückchen, den Zucker, das Ei und die Milch dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem weichen, glatten Teig verrühren. Den Teig an einem kühlen Ort 15 Min. ruhen lassen, anschließend nochmals mit den Händen durch-

kneten. Sollte der Teig kleben, noch etwas Mehl einarbeiten. Backofen auf 225° vorheizen.

2 Den Teig auf einer bemahlten Arbeitsfläche gut daumendick ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher oder Glas Kreise von 6–7 cm Ø ausstechen.

3 Die Teigkreise nebeneinander auf das Backblech legen, mit Milch bepinseln und im Backofen (Mitte, Umluft 200°) 15 Min. backen, bis die Scones etwas aufgegangen und goldbraun geworden sind. Die Scones kurz abkühlen lassen und warm servieren.

Dazu passen Ceylon oder Earl Grey-Tee.

**TIP!**  
Probieren Sie Scones auch mal mit Frischkäse und Honig.

## Lemoncurd

- Klassiker
- Gut vorzubereiten

Der typisch englische, auch Lemon Cheese genannte Brotaufstrich ist auch in Neuseeland und anderen Commonwealth-Staaten sehr beliebt, jenseits des Kanals ist sein intensives Zitronenaroma allerdings für manchen gewöhnungsbedürftig.

### Für 2 Gläser von 350 ml Inhalt:

4 Zitronen
100 g weiche Butter
450 g Zucker
4 Eier

Zubereitungszeit: 25 Min.  
(ohne Abkühlzeit)

Pro Glas ca.: 6140 kJ/1468 kcal  
15 g EW/54 g F/236 g KH

1 Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Schale von 2 Zitronen fein abreiben. Alle Zitronen halbieren und auspressen.

2 Ein Wasserbad vorbereiten, d.h. einen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses aufkochen. Eine passende Edelstahlschüssel bereitstellen.

3 Butter, Zitronenschale, 200 ml vom Zitronensaft, Zucker und Eier in der Edelstahlschüssel verrühren, die Schüssel ins heiße Wasserbad setzen

und die Masse mit dem Schneebesen oder Handrührgerät schlagen, bis sie dick-cremig ist.

4 Masse etwas abkühlen lassen, in sehr saubere, trockene Twist-off-Gläser geben und sofort verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren. Lemoncurd schmeckt gut auf Brot oder Toast, natürlich auch zu frisch gebackenen Scones. Dazu paßt Ceylontee.

### TIP!

Gut verschlossen hält sich Lemon-Curd im Kühlschrank problemlos 2–3 Wochen.

# Teegelée

- Raffiniert
- Gelingt leicht

Für 4 Gläser von 250 ml Inhalt:

1 Limette  
10 TL Earl Grey-Tee  
2 TL Anissamen  
500 g Extra-Gelierzucker  
(2:1)

Zubereitungszeit: 20 Min.  
(ohne Abkühlzeit)

Pro Glas ca.: 2140 kJ/512 kcal  
0 g EW/0 g F/128 g KH

**1** Limette heiß abwaschen, abtrocknen. Schale abreiben, Saft auspressen.

**2** Wasser aufkochen. Tee, Limettenschale und Anissamen mit 1 l sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen, den Limettensaft dazugießen, Tee abseihen.

**3** Den Tee mit dem Gelierzucker unter Rühren aufkochen und 5 Min. sprudelnd kochen lassen.

**4** Das Gelee in sehr saubere, heiß ausgespülte Twist-off-Gläser geben und sofort verschließen. Schmeckt fein auf Croissants oder Scones.



Im Bild von oben nach unten:  
Teegelee, Lemoncurd,  
Scones

## Gurkensandwich

● Gelingt leicht

● Klassiker

Die Brote, die der Earl of Sandwich einst erfand, um beim Essen weiter Karten spielen zu können, sind ein »Must« für jede echte englische Teegesellschaft. Original bereiten Sie die Brote für den 5 o'clock Tea spätestens um 4 Uhr vor. Denn typische Sandwiches müssen erst richtig flach gedrückt werden.

### Für 8 Sandwich-Dreiecke:

**1/2 Gurke**

**Salz · Pfeffer**

**1/2 Bund Schnittlauch**

**70 g weiche Butter**

**1 TL Zitronensaft**

**1/2 TL Senf**

**8 Scheiben Toastbrot**

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Stück ca.: 510 kJ/122 kcal

2 g EW/8 g F/10 g KH

**1** Die Gurke schälen und fein hobeln. Gurkenscheiben mit Salz und Pfeffer bestreuen, etwas durchziehen lassen.

**2** Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

**3** Die Butter in Flöckchen teilen, Schnittlauch dazugeben. Mit einer Gabel Butter, Schnittlauch,

Zitronensaft und Senf gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Brotscheiben entrinden und dick mit der Zitronenbutter bestreichen. Die Gurken mit einem Küchentuch abtupfen und auf 4 Brotscheiben verteilen. Mit den übrigen Scheiben bedecken.

**5** Die Sandwiches in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 1 Std. mit Holzbrettchen und Dosen o.ä. beschweren. Brote auswickeln, diagonal durchschneiden und servieren.

Zu den Sandwiches passen englische oder afrikanische Teemischungen, feiner Ceylon oder auch Lapsang Souchong mit leichtem Rauchgeschmack ganz ausgezeichnet.

## Schinkensandwich

● Gut vorzubereiten

● Klassiker

### Für 8 Sandwich-Dreiecke:

**1 kleines Ei**

**4 schöne Salatblätter**

**1 TL Kapern**

**1 Cornichon**

**1 1/2 EL Mayonaise**

**1 EL Joghurt**

**1 TL Senf**

**1 EL gemischte Kräuter  
(z.B. Schnittlauch, Petersilie und Kerbel)**

**Salz · Pfeffer**

**1 TL Zitronensaft**

**8 Scheiben Toastbrot**

**4 Scheiben gekochter Schinken**

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Stück ca.: 450 kJ/108 kcal

5 g EW/6 g F/10 g KH

**1** Ei in 8 Min. hart kochen, unter kaltem Wasser abkühlen und pellen. Inzwischen Salatblätter waschen, trockenschütteln, grobe Strünke entfernen. Kapern, Cornichon und Eiweiß sehr fein hacken.

**2** Eigelb mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Mayonnaise, Joghurt und Senf mit dem Schneebesen glattrühren. Eiweiß, Kräuter, Cornichon und Kapern untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**3** Die Brotscheiben entrinden und dick mit der Remoulade bestreichen, 4 Scheiben jeweils mit 1 Salatblatt und 1 Scheibe Schinken belegen und mit den übrigen Scheiben bedecken.

**4** Die Sandwiches in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 1 Std. mit Holzbrettchen und Dosen o.ä. beschweren. Brote auswickeln, diagonal durchschneiden und servieren.

## VARIANTEN

Remoulade und Salat passen auch gut zu kaltem Braten oder Scheiben von gekochtem Ei.

Statt mit Salatblättern können Sie den Schinken auch mit kurz gekochtem grünem Spargel belegen.

### TIP!

Natürlich eignet sich auch Vollkorntoast für die Sandwiches. Sparweise lassen auch die Rinde am Brot.

# Käse-sandwich

- Pikant
- Gelingt leicht

Für 8 Sandwich-Dreiecke:

**2 kleine feste Tomaten**  
**1/2 Beet Kresse**  
**8 Scheiben Toastbrot**  
**20 g weiche Butter**  
**100 g cremiger Stiltonkäse**  
**Salz · Pfeffer**

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Stück ca.: 500 kJ/119 kcal  
4 g EW/7 g F/10 g KH

**1** Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden. Kresse waschen und hacken.

**2** Brotscheiben entrin den, mit Butter bestreichen. 4 Scheiben mit Käse bestreichen, darüber Tomaten legen. Mit Kresse, Salz und Pfeffer würzen und mit den übrigen Brotscheiben bedecken.

**3** Brote in Klarsichtfolie wickeln und beschweren. Brote auswickeln, diagonal durchschneiden und servieren.

Im Bild von oben nach unten:  
Schinkensandwich,  
Käsesandwich,  
Gurkensandwich



## Welsh rarebits

- Gelingt leicht
- Klassiker

Die pikanten Käsebrote waren früher ein Arme-Leute-Essen. Es gibt viele Rezeptvarianten. In manchen Gegenden Englands wird die Käsebutter zunächst geschmolzen und dann heiß über das Toastbrot gegossen.

### Zutaten für 8 Stück:

2-3 Zweige Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
120 g weiche Butter
3 EL Sahne
1 TL Senf
1 EL Cider (Cidre, Apfelwein oder Bier, ersatzweise Apfelsaft)
Salz · Pfeffer
100 g frisch geriebener Cheddarkäse
8 Scheiben Toastbrot

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Stück ca.: 910 kJ/217 kcal  
5 g EW/18 g F/10 g KH

**1** Backofen auf 250° (Umluft 230°) vorheizen. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen und fein hacken bzw. in feine Röllchen schneiden.

**2** Die Butter in Flöckchen teilen, Schnittlauch und Petersilie darüber streuen. Mit einer Gabel Butter, Schnittlauch, Sahne, Senf und Cider gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer ab-

schmecken und den Käse untermischen.

**3** Brote dick mit der Käsebutter bestreichen und im Backofen (Mitte) in 4-6 Min. überbacken. Engländer trinken dazu traditionell den Five-o'clock-Tea. Dazu passen aber auch Ceylon oder leicht rauchig schmeckender Tee wie Lapsang Souchong.

## Toast mit Lachs- und Thunfischcreme

- Raffiniert
- Pikant

### Für 4-6 Personen:

#### Für die Lachscreme:

1/2 Zitrone
3 Zweige Dill
100 g Räucherlachs (auch Abschnitte)
1 Prise Zucker
150 g Frischkäse
Salz · Pfeffer

#### Für die Thunfischcreme:

1 Dose Thunfisch (Abtropfgewicht 120 g)
50 g Frischkäse
100 g Crème fraîche
1 EL Zitronensaft
1/2 Bund Petersilie
2 TL Kapern
1 TL grüner Pfeffer
12 Scheiben Toast

Zubereitungszeit: je Creme etwa 10 Min., insgesamt 30 Min. (ohne Kühlzeit)

Bei 6 Personen pro Portion ca.: 1280 kJ/307 kcal  
17 g EW/17 g F/21 g KH

**1** Die Zitrone auspressen. Für die Lachscreme Dill waschen und grobe Stiele entfernen. Etwas Dill zum Garnieren beiseite legen. Den Rest mit dem Lachs, 2 EL Zitronensaft, Zucker und Frischkäse pürieren. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz nach Belieben abschmecken.

**2** Für die Thunfischcreme den Thunfisch sehr gut

abtropfen lassen und mit Frischkäse, Crème fraîche und 1 EL Zitronensaft pürieren. Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen. Petersilie, Kapern und grünen Pfeffer fein hacken und unter die Thunfischcreme ziehen.

**3** Beide Cremes 3-4 Std. kühl stellen.

**4** Toastbrot toasten oder im Backofen bei 250° 3-4 Min. rösten und zu den Cremes servieren. Dazu passen Ceylon High-grown oder Oolong. Auch Earl Grey ist ein guter Begleiter.

### TIP!

Sie können die Cremes auch in Spritztüllen füllen und auf Baguettescheiben oder dicke Gurkenscheiben spritzen und Canapees mit Dill bzw. Petersilie garnieren.

Im Bild oben:

Welsh rarebits

Im Bild unten:

Toast mit Thunfischcreme, Gurkenscheiben mit Lachscreme





## Dim-Sum

- Frisch am besten
- Raffiniert

Dim Sum werden vormittags in kantonesischen Teehäusern als Snack gereicht.

**Für 22–24 Stück:**

**250 g tiefgekühlte chinesische Teigquadrate (Wan-Tan-Blätter, 11 cm groß, aus dem Asienladen)**

**Für die Füllung:**

**150 g Shiitake-Pilze (ersatzweise Austernpilze)**

**2 Frühlingszwiebeln**

**1 Knoblauchzehe**

**1 Möhre**

**1/2 TL geschrotete Chilischote · 1 EL Öl**

**1 EL Sojasauce**

**1 EL Reiswein (ersatzweise Sherry)**

**1/2 TL Ingwerpulver**

**2 EL Sesamöl · Salz**

**Dämpfkorb**

**Zubereitungszeit: 1 Std. (ohne Auftauzeit)**

**Bei 24 Stück pro Stück ca.:**

**270 kJ/64 kcal**

**2 g EW/2 g F/11 g KH**

**1** Teigblätter auftauen lassen und nebeneinander legen.

**2** Für die Füllung Pilze putzen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, Knoblauch und Möhre schälen. Alles fein würfeln.

**3** Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili im

heißen Öl anbraten. Möhren und Pilze 4–5 Min. unter Rühren mitbraten.

**4** Sojasauce, Reiswein und Ingwerpulver verrühren und mit dem etwas abgekühlten Gemüse mischen, alles mit Salz abschmecken.

**5** Knapp 1 EL Füllung in die Mitte der Teigquadrate geben. Teigränder mit Wasser befeuchten. Ecken zusammenraffen und die Teigblätter über der Füllung zusammendrücken.

**6** Dämpfkorb mit 1 EL Sesamöl bepinseln. Die Dim Sum portionsweise in den Korb setzen, ebenfalls mit Sesamöl bepinseln und in einen Topf setzen. Etwas Wasser in den Topf füllen und zum Kochen bringen. Die Dim Sum zugedeckt 8–10 Min. dämpfen.

Dazu passen Gunpowder- oder Oolongtee und eine Sauce aus Tomatenmark, etwas Wasser, Knoblauch, Chili, Zucker, Sojasauce und dunklem Reisessig.

# Wildschwein mit Teesauce

- Raffiniert
- Gelingt leicht

Für 4 Personen:

3 TL Assamtee
1 EL Hibiskusblüten (aus dem Reformhaus)
1/2 l trockener Rotwein
1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken
5 Wacholderbeeren
5 Pimentkörner
1 TL schwarze Pfeffer- körner
800 g Wildschweinfleisch (aus dem Blatt, Schulter)
1 EL Butterschmalz
Salz · schwarzer Pfeffer
2 Bund Frühlingszwiebeln
2 Möhren
1-2 TL brauner Zucker

Zubereitungszeit: 2 1/2 Std.  
(+ 12 Std. Marinierzeit)

Pro Portion ca.: 1610 kJ/385 kcal  
45 g EW/10 g F/9 g KH

**1** Für die Marinade Tee und Hibiskusblüten mit 1/2 l sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen, abseihen. Tee mit Rotwein und Gewürzen aufkochen, etwas abkühlen lassen.

**2** Abgekühlte Marinade über das Fleisch gießen. Zugedeckt mind. 12 Std. kühl stellen.

**3** Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Möhre schälen und in schräge Scheiben schneiden. Fleisch aus der Marinade

nehmen, trocken tupfen und salzen.

**4** Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze von allen Seiten anbraten. Gemüse kurz mitbraten. Die Hälfte der Marinade durch ein Sieb angießen, aufkochen. Alles 1 1/2-1 3/4 Std. bei schwacher Hitze zugedeckt schmoren. Dabei Marinade nachgießen.

**5** Das Fleisch herausnehmen, in Folie gewickelt warmstellen. Gut die Hälfte der Möhren und Frühlingszwiebeln aus der Sauce entfernen, beiseite stellen. Den Rest mit der Sauce pürieren, durch ein Sieb streichen. Sauce um die Hälfte einkochen lassen, mit braunem Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Möhren und Frühlingszwiebeln zum Braten reichen. Dazu passen Bandnudeln.

## TIP!

Falls die Sauce zu flüssig ist, 1 TL Speisestärke in etwas Wasser oder Rotwein anrühren und mit der Sauce einmal aufkochen.



# A

Afrikanischer Tee  
(Warenkunde und Zubereitung) 17

American Icetea 38

Ananassaft: Karibik-Eistee 40

Aromatisierte Tees 21

Assam (Warenkunde und Zubereitung) 16

**Assamtee**

Indischer Gewürztee 37

Teegrog 36

Wildschwein mit Teesauce 61

Winterpunsch 43

Autumnal 9

# D

Banchatee (Warenkunde und Zubereitung) 19

Beeren: Sommerbowle 42

Birnensaft: Sportler-drink 38

Blatt-Tees 12

Boston Tea Party 6

Broken-Tees 12/13

# C

Calvados: Thé et pommes 40

Ceylontee (Warenkunde und Zubereitung) 16/17

Ceylontee  
American Icetea 38

Karibik-Eistee 40  
Tee-Shake 41

Cheddar: Welsh rarebits 58

Chinesischer Tee  
(Zubereitung) 34

Chun Mee (Warenkunde und Zubereitung) 18

Cidre: Thé et pommes 40

Darjeeling (Warenkunde und Zubereitung) 16

Darjeeling-Grüntee:  
Tee vital 39

**Darjeeling**

Sommerbowle 42  
Thé et pommes 40

Dim-Sum 60

Dust 13

Earl Grey-Tee: Teegelee 55

Eistee (Historisches) 7

Eistee 29

Englische Mischung 13

Englischer Tee  
(Zubereitung) 32

Erdbeeren: Jasmintee-creme mit Pfirsich-Erdbeer-sauce 44

Exotiktee 41

Fannings 13

Fermentation 10/11

First Flush 9

Flowery Orange Pekoe 12

Friesische Hörnchen 50

Friesisches Teeparfait 44  
Früchtetee (Warenkunde und Zubereitung) 23

# Impressum

© 1999 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Redaktion: Christine Wehling

Lektorat: Bettina Bartz

Assistenz: Stefanie Poziombka

Layout, Typographie und Umschlaggestaltung:

Heinz Kraxenberger

Satz und Herstellung: BuchHaus Robert Gigler GmbH

Produktion: Helmut Giersberg

Fotos: Odette Teubner Rezeptfotos und S. 7, S. 12/13, S. 18/19, S. 21, S. 23, S. 24, S. 26/27, S. 28/29, S. 30/31, S. 32/33; Teeladen S. 1, S. 14/15, S. 25; Archiv für Kunst und Geschichte (AKG) Berlin S. 5, S. 6; Astrid Keese S. 8; Deutsches Teebüro S. 9, S. 10/11, S. 14/15, S. 20; Stock Food S. 22, S. 35; Bettina Lindenberg S. 34

Reproduktion: Repro Schmidt, Dornbirn

Druck und Bindung: Kaufmann, Lahr

ISBN 3-7742-1039-x

Auflage	5.	4.	3.	2.	1.
Jahr	03	02	01	2000	99

Dankeschön an das Deutsche Teebüro Hamburg und Der Teeladen.

**Susanne Bodensteiner**

studierte Literatur, Zeitungs- und Theaterwissenschaft und fand durch die Mitarbeit an einem Gourmet-Magazin Geschmack an kulinarischen Themen. Sie war lange bei einer großen Publikumszeitschrift tätig, arbeitet seit 10 Jahren freiberuflich. Earl Grey und Darjeeling, Keemun und Gunpowder helfen ihr, den Alltag als freie Journalistin, Lektorin, Hausfrau und Mutter von zwei kleinen Jungen zu überstehen.

**Odette Teubner**

wuchs bereits zwischen Kameras, Scheinwerfern und Versuchsküche auf. Ausgebildet wurde sie durch ihren Vater, den bekannten Food-Fotografen Christian Teubner. Nach einem kurzen Ausflug in die Modefotografie kehrte sie in die Foodbranche zurück und hat seitdem das seltene Glück, Beruf und Hobby zu vereinen.

Früchtetee 38  
Frühlingszwiebeln:  
Wildschwein mit  
Teesauce 61

**G**  
Gewürztee (Warenkunde  
und Zubereitung) 23  
**Grüner Tee (Waren-**  
kunde) 14/15  
Grüner Tee  
(Zubereitung) 30  
Gunpowder (Warenkunde  
und Zubereitung) 18  
Gunpowdertee:  
Marokkanischer  
Minztee 36  
Gurkensandwich 56  
Gyokuro (Warenkunde und  
Zubereitung) 19

**H**  
Hagebuttenschalen:  
Klassischer Früchte-  
tee 38  
**Hibiskusblüten**  
Klassischer Früchte-  
tee 38  
Wildschwein mit  
Teesauce 61  
Himbeeren: Wind-  
beutelchen mit  
Himbeercreme 46  
Honigmelone: Tee vital 39

**I**  
Indischer Gewürztee 37  
Indonesischer Tee  
(Warenkunde und  
Zubereitung) 17  
Irischer Tee  
(Zubereitung) 32

Jagertee (Variante) 43  
Japanischer Tee  
(Zubereitung) 35  
**Jasmintee (Warenkunde**  
und Zubereitung) 18  
Jasminteecreme mit  
Pfirsich-Erdbeersauce 44

**K**  
Karawanentee 7  
Karibik-Eistee 40  
Käsesandwich 57  
Keemun (Warenkunde und  
Zubereitung) 18  
Keemuntee: Exotiktee 41  
Klassischer Früchtetee 38  
Kräutertee (Warenkunde  
und Zubereitung) 23

Lachs: Toast mit Lachs-  
und Thunfischcreme 58  
**Lapsang Souchong**  
(Warenkunde und  
Zubereitung) 18  
Lemoncurd 54  
Limette: Teegelee 55

**M**  
Madeleines 49  
Mandel-Butterkuchen 50  
Maracujasafte:  
Exotiktee 41  
Marokkanischer  
Minztee 36  
Matchatee (Warenkunde  
und Zubereitung) 19  
Matetee 21  
Milch: Indischer  
Gewürztee 37  
Minze: Marokkanischer  
Minztee 36

**N**  
Nilgiri (Warenkunde und  
Zubereitung) 16  
Nilgiritee: Indischer  
Gewürztee 37

**O**  
Oolongtee (Warenkunde  
und Zubereitung) 15, 18  
Orange Pekoe 12  
**Orangen**  
Klassischer Früchte-  
tee 38  
Orangen-Schoko-  
kekse 46  
Winterpunsch 43  
Orangenlikör:  
Sommerbowle 42  
Orangensaft: Karibik-  
Eistee 40  
Ostfriesentee  
(Zubereitung) 33

Ostfriesische Mischung  
(Warenkunde) 13  
Ostfriesische Mischung:  
Friesisches Teeparfait 44

**P**  
Pekoe 12  
Pfirsich-Grüntee:  
Sportlerdrink 38  
**Pfirsiche: Jasminteecreme**  
mit Pfirsich-  
Erdbeersauce 44  
Prosecco:  
Sommerbowle 42

**Q**  
Quark: Russischer  
Zupfkuchen 52

**R**  
Rotbuschtee 22  
**Rotwein**  
Jagertee (Variante) 43  
Wildschwein mit  
Teesauce 61  
Winterpunsch 43  
**Rum**  
Karibik-Eistee 40  
Teegrog 36  
Winterpunsch 43  
Russische Mischung 13  
Russischer Tee  
(Zubereitung) 33  
Russischer Zupfkuchen 52

# S

- Schinkensandwich 56  
 Schokolade: Orangen-Schokokekse 46  
**Schottischer Frütekuchen** 52  
**Schwarzer Tee**  
 (Zubereitung im Samowar) 28  
**Schwarzer Tee**  
 (traditionelle Zubereitung) 26  
 Scones 54  
 Second Flush 9  
 Senchatee (Warenkunde und Zubereitung) 19  
 Sesamtäfelchen 48  
 Shiitake-Pilze:  
 Dim-Sum 60  
 Sommerbowle 42  
 Sportlerdrink 38  
 Stilton: Käsesandwich 57  
 Sultaninen: Schottischer Frütekuchen 52

# T

- Tee vital 39  
 Tee-Shake 41  
 Teegelee 55  
 Teegrog 36  
 Teeweg 5  
 Teeziegel 5  
 Thé et pommes 40  
 Thunfisch: Toast mit Lachs- und Thunfischcreme 58  
 Tips 12  
 Toast mit Lachs- und Thunfischcreme 58  
 Tomaten: Käsesandwich 57

# V

- Vanilleeis: Tee-Shake 41

# W

- Weißer Tee (Warenkunde) 15  
 Welsh rarebits 58  
 Wildschwein mit Teesauce 61  
 Windbeutelchen mit Himbeercreme 46  
 Winterpunsch 43

# Z

- Ziegeltee 5  
 Zitronen: Lemoncurd 54

## GASHERD-TEMPERATUREN

Die Temperaturstufen bei Gasherden variieren von Hersteller zu Hersteller. Welche Stufe Ihres Herdes der jeweils angegebenen Temperatur entspricht, entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung.

## ABKÜRZUNGEN

- TL = Teelöffel  
 EL = Eßlöffel  
 Msp. = Messerspitze  
 kJ = Kilojoules  
 kcal = Kilokalorien  
 EW = Eiweiß  
 F = Fett  
 KH = Kohlenhydrate

# Tee in aller Welt



Jedes Rezept mit  
der praktischen  
Schritt-für-Schritt  
Anleitung und von  
GU doppelt geprüft!

GU KüchenRatgeber

- Das Buch für alle Tee-freunde informiert kompakt und umfassend über Ge-schichte, Warenkunde und Verwendung der Teepflanze und schafft den kompeten-ten Überblick über die verschiedenen Teesorten.
- Tips für den Einkauf, die richtige Aufbewahrung und die perfekte Zubereitung von Tee verhelfen zum echten Teegenuß.
- Mit Rezepten für Teeklassiker und weitere verführerische Ideen für Köstliches mit und zum Tee.
- Dank des übersichtlichen Rezept-Wegweisers erfahren Sie das Wichtigste zu den Rezepten auf einen Blick!

ISBN 3-7742-1039-X  
DM 12.90



\*00097054\*

GU