



KALTER SCHWARZTEE

vegan

Klassischer Eistee wird aus heiß aufgebrühtem und dann mit Eis rasch abgekühltem Schwarztee gemacht und gesüßt. Mit Earl Grey kommen Frucht und Zitrusfrische ins Glas. Reife Pfirsiche geben zusätzlichen Duft und zarte Süße.

Earl-Grey-Eistee mit Pfirsich

3-4 Gläser

1. In einem großen Schraubglas (ca. 750 ml Fassungsvermögen) Earl Grey in einem Papierteefilter mit 300 ml kochend heißem Wasser überbrühen und 3 Minuten ziehen lassen. Teebeutel gut ausdrücken. Mit Eiswürfeln auffüllen. Sobald sie zergangen sind, Tee mit Ahornsirup nach Geschmack süßen.
2. Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen, mit Haut in schmale Spalten schneiden, in den abgekühlten Tee geben. Zitronenscheiben ebenfalls dazugeben.
3. Glas gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.
4. Nach 2-3 Stunden (oder etwas länger) gut schwenken, abseihen und auf Eis servieren.

4 TL Earl Grey (mit 100 % natürlichem ätherischem Bergamotte-Öl) (oder 4 Teebeutel)

300 ml kochendes Wasser

ca. 300 g Eiswürfel

ca. 1 EL Ahornsirup

1 reifer, d.h. auf zarten Druck leicht nachgebender und duftender Pfirsich

2-3 Zitronenscheiben

(große) Eiswürfel

Earl Grey schmeckt nicht als Kaltauszug (dafür eignen sich viele andere Tees ganz hervorragend s. S. 12). Das Bergamotte-Öl steht dann wie ein ungebeter Parfum-Gast im Tee und macht keine Freude am Gaumen. Erst durch den klassischen heißen Brühvorgang vermählen sich die Aromen.

Die abgeseihten Pfirsichspalten ins nächste Bircher S. 165 geben.

Fruchtfleisch einer Passionsfrucht statt/und Pfirsichspalten verwenden.

Der abgeseigte Eistee hält 2-3 Tage im Kühlschrank.

Eistee schmeckt natürlich auch mit normalem, kräftigem Schwarztee, z.B. Assam, Darjeeling Second Flush, English Breakfast. Dann evtl. 1 breite Zitronenzeste mit aufbrühen und/oder 1 Spritzer frisch gepressten Zitronensaft beim Abschmecken ergänzen.

Kräutersirup

Eine tolle Möglichkeit, Geschmack - und durch den Zucker auch Energie - ins Wasser zu bekommen. Selbermachen geht ganz einfach. Kombiniere nach Lust und Laune! Ich verwende Kräutersirup auch zum Marinieren von Obst für mein Bircher S. 165 oder Granola.

ca. 800 ml

500 g Zucker

500 g Wasser

breite Zesten von
1-2 Zitronen oder
Limetten

ca. 250 g frisch gepresster
Zitronen- oder Limetten-
saft (von 4-6 Zitronen
oder 6-8 Limetten)

20-40 g frische Kräuter
oder Blüten (z.B. 30-40 g
zarte Zitronenverbena-
zweiglein oder 20 g
abgestreifte Lavendel-
blüten von 50-60 Zwei-
gen)

eiskaltes Soda oder
prickelndes Mineral-
wasser

1. Zucker mit Wasser in einem Topf verrühren, langsam aufkochen lassen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat (öfter umrühren). Dann 5 Minuten köcheln lassen.
2. Zuckersirup in ein geruchsfreies Bügelverschlussglas oder sehr gut schließendes Schraubglas mit 1 l Volumen gießen. Achtung, sehr heiß! Auf ca. 60 °C abkühlen lassen.
3. Währenddessen Zitrusfrüchte waschen, Zesten mit einem Sparschäler abtrennen. Saft auspressen. Kräuter oder Blüten (ab)zupfen.
4. Zitruszesten und -saft sowie Kräuter oder Blüten in den abgekühlten Zuckersirup rühren (auf dem Bild links Lavendel + Zitronenzesten und -saft, rechts Verbene + Limettenzesten und -saft). Gut verschließen.
5. Ein paar Stunden oder über Nacht (nach Geschmack) bei Raumtemperatur ziehen lassen (nicht in direkter Sonne - das haben wir nur kurz fürs Foto gemacht). Beim Vorbeigehen manchmal schütteln.
6. Flaschen (am besten à 100-200 ml) und Schraubverschlüsse mit kochend heißem Wasser ausspülen oder im Dampfgarer sterilisieren.
7. Sirup durch ein feines Nylonsieb in einen Topf seihen. Langsam auf 80 °C erhitzen, sofort mittels sauberem Trichter in die Flaschen abfüllen. Verschließen, 5 Minuten auf den Kopf stellen, umdrehen, vollständig auskühlen lassen. Beschriften und kühl lagern, am besten im Kühlschrank.
8. Im Verhältnis 1:7 oder mehr verdünnen.

Statt frischer Lavendelblüten 3 EL getrocknete verwenden.

Vom Lavendel kann man auch ein paar Blätter dazugeben.

Geeignet sind auch Minzen aller Art, Zitronenmelisse, Rosmarin, Shiso, Salbei, Eberraute (Colakraut) oder gemischte Kräuter.

Ich kombiniere Kräuter immer mit viel frisch gepresstem Zitrussaft (Zitronen oder Limette), weil Sirup ohne Säure langweilig schmeckt. Wer lieber Zitronensäure verwendet: ca. 15 g statt der 250 g Saft.

Kräutersirup hält locker mehrere Monate, aber wegen des frischen Zitrusaftes schmeckt er in den ersten Wochen am besten.



Beeren-Feigen-Shrub

Ziemlich smarte und uralte Idee, um rohe Früchte mit Säure und Süße gleichermaßen zu konservieren und ins sommerliche Trinkglas zu bringen. Keine Sorge, der Essig schmeckt nicht heraus, sondern erfrischt auf köstliche Art und Weise.

ca. 500 ml

300 g sehr reife Früchte und Beeren (auf dem Bild: 100 g Brombeeren, 50 g Heidelbeeren, 150 g Feigen)

250–300 g Zucker (je nach Süße/Säure der Früchte)

1 Ceylon-Zimtstange

300 g Apfelessig (oder anderer Fruchlessig: Birne, Himbeere ...)

eiskaltes Soda oder prickelndes Mineralwasser

1. Früchte gründlich waschen, ggf. klein schneiden, in ein geruchsfreies Bügelverschlussglas oder gut schließendes Schraubglas mit ca. 1 l Volumen geben. Zucker dazugeben, mit einem Kartoffelstampfer, Stößel oder breiten Kochlöffel rühren und die Beeren und Feigen zerdrücken, bis der Zucker gut mit den Früchten gemischt ist. Zum Schluss Zimtstange zerbrechen und unterrühren. Bei Raumtemperatur stehen lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Noch mal gründlich umrühren und in den Kühlschrank stellen.
2. Nach ca. 24 Stunden herausnehmen, Apfelessig dazugießen und gut umrühren, wieder in den Kühlschrank stellen.
3. Nach weiteren ca. 24 Stunden herausnehmen. Zimt mit einer Gabel (aus Hygiene-Gründen nicht mit den Fingern) herausfischen. Shrub durch ein feines Nylonsieb abseihen und dabei mit einem Schöpflöffel gut andrücken, um die Früchte sehr gut auszuquetschen. Shrub in Flaschen abfüllen, beschriften und im Kühlschrank lagern.
4. Mit Soda oder Mineralwasser im Verhältnis 1:7 oder mehr verdünnen.

Himbeeren, schwarze Johannisbeeren, Kirschen, Sauerkirschen, Erdbeeren, Rhabarber, Aprikosen, Pfirsiche, Zwetschgen, Stachelbeeren, Wassermelone, aromatische Trauben – gerne so kombiniert, wie du es auch in einem Obstsalat oder auf einem Kuchen tun würdest.

Ein paar grob zerpflückte Blätter Grüne Minze, Melisse oder Zitronenverbene oder 1 kleinen Zweig Thymian oder Rosmarin zum Obst geben.

Statt Zimt je nach Obst Vanille, Sternanis, Kardamom, Ingwer verwenden.

Eignet sich auch sehr gut zum Marinieren von Obstsalat oder Früchten, die wenig Säure mitbringen. Oder zum Abschmecken von Salatdressings (wie eine Art Balsamessig).

Hält im Kühlschrank Monate.

