

Pressemitteilung

Sommerfrische zu Hause: Eiskalte Teeklassiker

Hamburg, 10.6.2014

Ein klassisches Sommergetränk, das jedes Jahr im Trend liegt, ist Eistee. Der aromatische Genuss, dessen Geschichte bis ins 19. Jahrhundert zurück reicht, gehört zu den beliebtesten Erfrischungen der Deutschen. Ein echter Genuss nach Maß ist der selbstgemachte Eistee: Individuell, schnell und unkompliziert lässt er sich zu Hause zubereiten. Einfach den Lieblingstee doppelt stark aufbrühen und dann über Eiswürfeln „schockartig“ abkühlen. So leicht entsteht ein natürlicher, kalorienarmer und dazu noch preiswerter Genuss für die gesamte Familie, ganz nach dem eigenen Geschmack und aus besten Zutaten.

Unkonventionell zum Welterfolg

Bereits im frühen 19. Jahrhundert wurden Rezepte für Eistee in englischen und amerikanischen Kochbüchern veröffentlicht. Der Siegeszug der erfrischenden Köstlichkeit begann aber erst 1904 durch den pfiffigen englischen Kaufmann Richard Belchynden. Auf der Weltausstellung im amerikanischen St. Louis wollte er die Amerikaner, die bislang nur Grünen Tee kannten, für Schwarzen Tee begeistern. Da er jedoch bezweifelte, dass ein Heißgetränk in diesem Rekord-Sommer Anklang finden würde, servierte er den Tee kurzerhand mittels gekühlter Rohre eiskalt.

Klassisch unkompliziert

Traditionell bereitet man Eistee mit Schwarzem Tee zu. Wer einen kräftigen Geschmack bevorzugt, verwendet würzige Sorten wie Assam oder Ceylon. Für ein feines, mildes Aroma empfiehlt sich der blumige Darjeeling.

Für Eistee werden die Teeblättchen wesentlich stärker dosiert als für den heißen Genuss: Die doppelte Menge Tee mit kochendem Wasser überbrühen, drei Minuten ziehen lassen, den Tee entfernen und dann direkt über die etwa gleiche Menge Eiswürfel gießen. Durch diese Schockkühlung behält der Tee sein Aroma, seine Farbe und seinen vollmundigen Geschmack – und ist dazu noch schnell genussfertig. Bei der klassischen Zubereitung kommt nach Belieben noch Zitronensaft und Zucker hinzu.

Individuelle Genussvielfalt

Aber nicht nur ganz klassisch zubereitet ist Eistee der ideale Frische-Kick im Sommer. Den eigenen Vorlieben sind bei den Verfeinerungen und Zutaten keine Grenzen gesetzt. Mit und ohne Zucker, frischfruchtig mit Obst und Zitrusafts oder lieblich-mild mit Honig und Beeren: Jeder Eistee wird zu einer persönlichen Kreation mit Inhaltskontrolle.

Eine kleine Anregung für die vielfältigen Möglichkeiten bieten unsere Rezeptvorschläge mit den klassischen Schwarztee-Sorten Assam, Ceylon und Darjeeling oder – ganz im Trend – mit Grünem Tee.

Beeren-Power-Tee

Zutaten: (für 2 Gläser)

200 ml Wasser

7 TL oder 7 Teebeutel **Ceylon-Tee**

2 Bio-Zitronen

2 Stängel Pfefferminze

300 g TK rote Beeren

3 TL brauner Zucker

ca. 16 Eiswürfel



Zubereitung:

Tee in eine Teekanne geben und mit kochendem Wasser aufgießen. 3 Minuten ziehen lassen und danach über die etwa gleiche Menge Eiswürfel gießen und dadurch „schockkühlen“. Zitronen waschen und trocknen. Die Schale einer Zitrone dünn abreiben. Saft auspressen. Minzeblättchen von den Stängeln zupfen. Tee mit Beerenfrüchten, Zitronensaft und Schale, Minzeblättern, Zucker und Eiswürfeln verrühren. Tee in Gläser füllen und gleich servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwert pro Glas:

Brennwert: 452 kJ / 105 kcal

Eiweiß: 2,3 g

Kohlenhydrate: 18,1 g

Fett: 0,6 g

Himbeer-Eistee

Zutaten: (für 4 Gläser)

300 ml Wasser

10 TL oder 10 Teebeutel

Darjeeling Second Flush

100 g Himbeeren

8 EL Aprikosensirup

1 Stängel Zitronenmelisse

Saft einer halben Zitrone

ca. 28 Eiswürfel



Zubereitung:

Das Wasser aufkochen, sprudelnd über den Tee gießen, 2,5 Minuten ziehen lassen und dann über die etwa gleiche Menge Eiswürfel gießen. Den Zitronensaft mit dem nun kalten Tee verrühren. Vier Gläser zu zwei Dritteln mit Eiswürfeln und Himbeeren füllen, mit dem Aprikosensirup beträufeln und mit dem Tee aufgießen. Die Gläser mit Melisseblättern dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwert pro Glas:

Brennwert: 478 kJ / 112 kcal

Eiweiß: 0,6 g

Kohlenhydrate: 26,6 g

Fett: 0,1 g

Limetten-Zauber

Zutaten: (für 2 Gläser)

125 ml Wasser

4 TL oder 4 Teebeutel **Grüner Tee**

1 Limette

200 ml Maracuja-Saft

8-10 Tropfen Tabasco

200 ml Ginger Ale

ca. 12 Eiswürfel



Zubereitung:

Tee in eine Teekanne geben und mit dem heißen Wasser aufgießen, 3 Minuten ziehen lassen und dann über die etwa gleiche Menge Eiswürfel „schockartig“ abkühlen. Limette in Scheiben schneiden. Tee mit Maracujasaft, Tabasco, Limette und Ginger Ale verrühren und dann auf zwei Gläser, die zu einem Drittel mit Eiswürfeln gefüllt sind, aufteilen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwert pro Glas:

Brennwert: 432 kJ / 101 kcal

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 19,7 g

Fett: 0,5 g

Orangen-Granate(e)

Zutaten: (für 2 Gläser)

- 6 Kardamomkapseln
- 30 g Ingwer
- 3 Bio-Orangen
- 1 Granatapfel
- 200 ml Wasser
- 6 TL oder 6 Teebeutel **Assam-Tee**
- 7 TL Grenadine
- ca. 14 Eiswürfel



Zubereitung:

Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schale von einer Orange dünn abschälen. 1/2 Orange in Scheiben schneiden. Restliche Orangen auspressen. Granatapfel halbieren, die Hälften mit der Schnittfläche auf ein Arbeitsbrett legen. Auf die Schale rundherum kräftig mit einem Esslöffel klopfen, so lösen sich die Kerne ganz leicht heraus. Die Kerne in eine Schale geben. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kardamomkapseln, Ingwer und Orangenschale in den Topf geben und 5-6 Minuten köcheln lassen. Tee hinzufügen und 3 Minuten in dem Gewürzsud ziehen lassen. Alles durch ein Sieb direkt über die etwa gleiche Menge Eiswürfel gießen, damit der Tee schnell abkühlt. Orangensaft ebenfalls durch ein Sieb gießen und zum Tee geben. Mit Grenadine würzen. Granatapfelkerne und Orangenscheiben auf 2 Gläser verteilen und mit dem Tee aufgießen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwert pro Glas:

Brennwert:	571 kJ / 135 kcal
Eiweiß:	1,5 g
Kohlenhydrate:	28,4 g
Fett:	0,5 g

tea^{up}
yourlife[®]

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten

Weitere Informationen bei:
Deutscher Teeverband e.V.
Dr. Monika Beutgen
Sonninstr. 28, 20097 Hamburg
Tel.: 040/ 23 60 16 34
Fax: 040/ 23 60 16 10
E-Mail: tee@wga-hh.de

