

Pressemitteilung

Ob Pur oder als Punsch:

Heiße Tee-Klassiker für kalte Tage

Hamburg, 28.10.2014

Die Tage werden kühler und die Getränke heißer: Da darf eine dampfende Tasse Tee nicht fehlen. Beliebte Teesorten wie Darjeeling oder Ceylon haben Hochkonjunktur, wenn die Temperaturen fallen. Klassisch aufgebrüht bietet Tee eine schnelle, unkomplizierte und köstliche Möglichkeit, sich von innen zu wärmen und die kalte Jahreszeit wohlgelaunt zu genießen. Und Schwarzer Tee ist gesellig: Auch als Grundlage für so manchen raffinierten Punsch ist er unentbehrlich.

Punsch – give me five (die klassischen Fünf)

Das aus Indien stammende Mixgetränk, das englische Seefahrer bereits im 16. Jahrhundert nach Europa brachten, verdankt seinen Namen dem hindustanischen Wort "panch" für fünf, das sich auf die ursprünglichen Zutaten Wasser, Wein, Zitronensaft, Früchte und Gewürze bezieht. Später kamen Arrak, heute eher Rum, Schwarzer Tee, Zucker und Limonen- oder Pomeranzensaft hinzu. Bei vielen Punsch-Spezialitäten sorgen Sternanis, Vanilleschoten, Orangen und Ingwer für das typische Aroma, das immer mit einem Hauch Zitrone, als Saft oder abgeriebene Schale, verfeinert wird.

Heutzutage sind dem Einfallsreichtum keine Grenzen gesetzt, um ein Punschrezept zu kreieren: ob mit oder ohne Alkohol, kräftig oder mild.

Als kleine Anregung für die vielfältigen Möglichkeiten haben wir einige köstliche Rezeptvorschläge für Sie zusammengestellt:

Feinster Ostfriesen-Punsch

Zutaten für 2 Gläser:

- 1 Limette, unbehandelt
- 2 Teebeutel oder 2 TL Ostfriesen-Tee
- 2-3 TL Blütenhonig
- 3 EL Rumtopf Früchte
- 4 EL Rum (vom Rumtopf)

Zubereitung:

Limette heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale mit einem Messer hauchdünn abschälen und in Streifen schneiden, den Saft auspressen. Den Tee mit 400 ml kochendem Wasser übergießen, 3-5 Minuten ziehen lassen und mit Honig süßen. Rumtopf Früchte (große Früchte eventuell klein schneiden) und Rum auf 2 Gläser verteilen. Tee, Limettensaft und -schale dazugeben und gleich servieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Pro Glas ca. 155 kcal, 657 kJ; 0,3 g Eiweiß; 29,2 g Kohlenhydrate; 0,1 g Fett



Cranberry-Orangen-Darjeeling

Zutaten für 4 Gläser:

- 4 Teebeutel oder 4 TL Darjeeling Tee
- 2 Orangen, unbehandelt
- 4 EL Cranberry-Sirup
- 2 TL Krümelkandis
- 4 getrocknete Orangenscheiben

tea-up your life · Pressestelle Deutscher Teeverband e.V.
Sonninstrasse 28 · 20097 Hamburg · Tel.: 040 – 23 60 16-34 · Fax: 040 – 23 60



Zubereitung:

Den Darjeeling mit 800 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen und 3-5 Minuten ziehen lassen.

Orangen waschen und trocken tupfen. Die Schale einer halben Orange abreiben und alle Orangen auspressen. Saft und Abrieb erhitzen und mit Sirup und Kandis süßen. Heißen Tee und heißen Orangensaft in hitzebeständige Gläser füllen, mit getrockneten Orangenscheiben garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Glas ca. 95 kcal, 405 kJ; 0,8 g Eiweiß; 21,8 g Kohlenhydrate; 0,2 g Fett



Holunder-Schwarztee-Punsch

Zutaten für 2 Gläser:

4 cl Cassis-Likör

1–2 EL brauner Zucker

Saft einer Zitrone

100 ml Apfelsaft

100 ml Holundersaft

1 Messerspitze Zimt

2 Teebeutel oder 2 TL Schwarzen Tee

1/2 Orange, unbehandelt

Getrocknete Apfelringe



Zubereitung:

Cassis-Likör mit braunem Zucker, Zitronensaft, Apfelsaft, Holundersaft, Zimt und 300 ml Wasser aufkochen. So lange weiter kochen bis sich der Zucker gelöst hat. Den Tee im Sieb oder als Beutel zugeben und 3 Minuten ziehen lassen. Die Orange in Scheiben schneiden. Den heißen Punsch zusammen mit je zwei Orangenscheiben in zwei

hitzebeständige Gläser füllen. Mit getrockneten Apfelingen dekorieren und servieren.

Tipp: Für eine alkoholfreie Variante einfach den Cassis-Likör weglassen. Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Glas ca. 156 kcal, 656 kJ; 1,1 g Eiweiß; 28 g Kohlenhydrate; 0,1 g Fett

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

