



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Anis Tee

In Syrien wird viel Tee getrunken. Schwarzer Tee mit viel Zucker. Zubereitet wird er – wie in vielen Ländern üblich – in dem man ein sehr starkes Tee-konzentrat herstellt, dass dann mit heißem Wasser „verdünnt“ wird.

Ich habe eine Rezept entdeckt, was wir sofort gut gefallen und geschmeckt hat – weil ich alles Anis-lakritzige sehr gerne mag. In diesem rezept wird der schwarze Tee mit einer Art Anis-Sirup verdünnt. Süß und lecker. Und einfach zu machen.

Schmeckt heiß, lauwarm, aber auch kalt. Wobei – mal so als Tip – an richtig heißen Tagen soll man eher lauwarmer Getränke trinken. Der „Schock“ für den Körper, wenn man was Eiskaltes trinkt, ist sehr groß und man verbraucht viel Energie, die Temperaturen anzugleichen. Lauwarm flutscht das so durch und erfrischt. Die meisten arabischen Länder würden uns da bestätigen und uns ihre Tradition mit warmen Tee empfehlen. .-)

Verwendet werden Anissamen – kein Sternanis. Das sind die Samen eines auch hier wachsenden Dolden-Blütlers. Sie gelten als krampflösend und verdauungsfördernd. Jeder, der kleine Kinder hat und ein Bio-Freak ist, kenn das „vier-Winde-Öl“ mit dem man die kleinen Pupssäcke einreibt, um ihnen bei Blähungen zu helfen. Anis ist ein Bestandteil davon. Sternanis wächst in den Tropen und hat einen anderen Geschmack als die Anissamen. Wer möchte, kann das Rezept natürlich auch mal mit Sternanis machen. Schmeckt auch gut.

Zutaten ca, 4 Portionen

2 TL Anissamen
50 g Rohrzucker
500 ml Wasser
7 TL Assam Tee
500 ml Wasser

1. Die Anissamen mit dem Rohrzucker und 500 ml kaltem Wasser aufsetzen. Kaltes Wasser ist wichtig, weil der Geschmack nur durch das langsame Erwärmen gelöst wird. Aufkochen und dann die Hitze ganz klein drehen und bei geschlossenem Deckel mindesten 10 Minuten köcheln lassen.
2. Den Tee mit kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen. Von der Hitze nehmen. Mindestens 5 Minuten ziehen lassen.
3. Beides abgießen und dann vermischen.

