

Ingwertee mit Zitrusfrüchten



März und April sind ja immer die Monate, in denen wir ein bisschen auf unsere Gesundheit aufpassen müssen: das Immunsystem ist nach einem langen Winter nicht mehr ganz auf der Höhe, aber es dauert noch, bis wir uns mit Sonne und Wärme draußen wieder schützen können. In dieser Zeit liebe ich es, mir morgens eine Kanne Ingwertee zu machen: frischer Ingwer mit einer Scheibe Zitrone ist ja ganz nett, aber seit ich in einem japanischen Restaurant einmal meinen Ingwertee mit Kumquats serviert bekommen habe, möchte ich ihn gar nicht mehr anders trinken. Im Restaurant gab's dazu Honig, aber ich presse mittlerweile nur noch den Saft einer Orange hinein und liebe es. Das Beste an diesem Ingwertee mit Zitrusfrüchten: er schmeckt hervorragend heiß und kalt! Ihr könnt Euch also einfach, wie ich, morgens eine Kanne machen und diese über den Tag verteilt trinken.

Zutaten

für eine Kanne mit 1,5 Liter Inhalt

- drei bis fünf Kumquats
- ein mittelgroßes Stück Ingwer
- eine Orange

Bitte immer (wenn möglich) biologisch angebaute und fair gehandelte Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Als erstes wäscht Ihr alle Zutaten gründlich. Dann schneidet Ihr die Kumquats in feine Scheiben und entfernt die Kerne.

Die Kumquat-Scheiben gebt Ihr in Eure Teekanne und dann schneidet Ihr den geschälten Ingwer in sehr feine Stückchen: ich benutze dazu einen Julienne-Schneider, damit klappt das wunderbar.

Die Ingwerstücke gebt Ihr zu den Kumquat-Scheiben in die Teekanne und übergießt alles mit kochend heißem Wasser.

Während der Ingwertee zieht, presst Ihr eine Orange aus.

Ich warte mit der Zugabe des Orangensaftes immer eine Weile, bis der Tee schon ein wenig abgekühlt ist, um die Vitamine zu schonen.

Wenn der Tee Trinktemperatur hat, gebt Ihr den Orangensaft hinzu und rührt einmal um.

Jetzt könnt Ihr den Tee entweder abseihen und in eine Thermoskanne füllen, wenn Ihr ihn lieber warm trinkt, oder Ihr lasst ihn in Eurer mit einem kleinen Sieb an der Tülle ausgestatteten Kanne und genießt ihn immer kälter werdend.