



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Januar Zitronengras-Ingwer-Tee

Für 1,5 l Tee:

1 Stange Zitronengras
50g Ingwerknolle
½ Limone
2 Kapseln Kardamon (ganz)
15 Blätter Minze – oder einen Teebeutel Minztee
Zucker oder Honig

Das Zitronengras längs halbieren und in 5 cm große Stücke schneiden. Die Ingwerknolle schälen und in dünne Scheiben schneiden. Von der Limone 4 dünne Scheiben schneiden. Die Minzeblätter von den Stängeln zupfen. Alle Zutaten bis auf die Minzeblätter (oder den Teebeutel) in 1,5l Wasser 10 Minuten köcheln und noch eine halbe Stunde ziehen lassen. Den Tee noch einmal erhitzen und nun erst die frischen Minzeblätter hinzugeben. Benutzen Sie einen Teebeutel, diesen nur eine Minute ziehen lassen. Mit etwas Zucker oder Honig und eventuell noch etwas Limonensaft nach eigenem Geschmack süßen oder säuern.

Mein Tipp: Dieser Tee duftet unbeschreiblich. Ich habe ihn an Silvester im verschneiten Berlin in einem vietnamesischen Restaurant entdeckt. Er war sehr fein-würzig und wärmend. Frischen Ingwer gibt es mittlerweile in jedem Supermarkt. Zitronengras manchmal auch. Sie können beides aber auch prima einfrieren. So haben Sie immer einen Vorrat. Bei Kardamon bitte die ganzen Kapseln nehmen

Alle Zutaten erhalten Sie z.B. bei:

*Kim's Asia Markt in der Stresemannstraße 27
Ho's Supermarkt in der Friedrich-Ebert Straße 20*