

Rezept

## Gewürz-Orangen-Tee

Ein Rezept von Gewürz-Orangen-Tee, am 28.06.2026

### Zutaten

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| ½ Bio-Orange          | 2 grüne Kardamomkapseln   |
| 1 Sternanis           | 1 TL Kreuzkümmelsamen     |
| 1 TL Fenchelsamen     | 1 TL Korianderkörner      |
| 1 TL grüne Teeblätter | 1 EL Orangen-Ingwer-Sirup |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Drinks (à ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal, 7 g KH

### Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen und 2-3 Stück Schale dünn abschälen, den Saft auspressen. Die Kardamomkapseln leicht andrücken.
2. Orangenschale, alle Gewürze und 500 ml Wasser in einen Topf geben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Die Teeblätter dazugeben und alles abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.
3. Den Tee durch ein Sieb gießen, den Orangensaft untermischen. Den Tee mit dem Sirup süßen und in Tassen, Becher oder Gläser füllen.