

Rezept

Ingwer-Zitronengras-Tee

Ein Rezept von Ingwer-Zitronengras-Tee, am 03.06.2025

Zutaten

- | | | | |
|-----|-----------------------------------|------|--|
| 1 | Stängel Zitronengras | 25 g | frischer Ingwer |
| 1 l | kalkarmes oder gefiltertes Wasser | | 4-5 TL Sencha (japanischer grüner Tee) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 1 l Tee | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Das Zitronengras waschen, den unteren Teil mit einem Hammer leicht klopfen, bis er weich ist. Diesen Teil in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer mit Zitronengrasscheiben in eine Kanne füllen.
2. Das Wasser aufkochen und kochend heiß über die Zitronengras-Ingwermischung gießen. Den Aufguss ca. 10 Min. ziehen lassen, bis das Wasser nur noch ca. 75° heiß ist. Dann den Sencha-Tee einrühren und 1-2 Min. ziehen lassen.
3. Eine Teekanne vorwärmen. Den Tee durch ein Sieb in die Teekanne gießen und servieren.