

## Rezept

# Kombucha

Ein Rezept von Kombucha, am 24.01.2025

## Zutaten

**24 g** loser grüner Tee (ersatzweise schwarzer Tee oder Teebeutel)

**240 g** brauner Zucker (ersatzweise weißer Zucker)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Ergibt ca. 3 l | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Haltbarkeit**  
Haltbarkeit: ca. 1 Monat

## Zubereitung

1. Zuerst den Tee zubereiten. Den grünen Tee mit 1 l kochendem Wasser aufgießen und 20 Min. ziehen lassen. Die längere Ziehzeit löst aus dem Tee Stoffe, die der Kombucha benötigt.

---

2. Den Zucker im heißen Tee auflösen, anschließend den heißen Tee mit 2 l kaltem Wasser in einem sauberen, großen Glasgefäß (mindestens 4 l) vermengen. Den Tee anschließend unbedingt abkühlen lassen.

---

3. Die Ansatzflüssigkeit (mindestens 10 % der Teemenge) in den abgekühlten Tee rühren, anschließend den Teepilz einlegen. Manchmal schwimmt der Pilz an der Oberfläche, manchmal sinkt er ab oder schwebt im Glas - alles ist in Ordnung.

---

4. Das Gefäß mit einem Stofftuch oder Küchenpapier abdecken und dieses mit einem Gummiring fixieren. Der Kombucha braucht eine gute Sauerstoffzufuhr, darum keinesfalls luftdicht abdecken.

---

5. Erste Fermentation: Den Kombucha an einen nicht allzu hellen Ort, z. B. in eine dunkle Ecke in der Küche, stellen und bei 19-27° 5-10 Tage fermentieren lassen. Während dieser Zeit wird der Zucker im Kombucha abgebaut und der Kombucha wird zunehmend saurer. An der Oberfläche wächst ein neuer Scoby. Nach ca. 5 Tagen probieren, wenn der Kombucha schmeckt, ist er fertig. Wer es saurer mag, lässt ihn bis zu 10 Tage fermentieren.

---

6. Den fertigen Kombucha in Flaschen abfüllen und im Kühlschrank oder kühlen Keller lagern. Wer den Kombucha mit einer zusätzlichen Geschmacksnote und Kohlensäure versetzen möchte, kann eine Zweitfermentation machen. Wichtig: Nicht den gesamten Kombucha trinken, sondern mindestens 300 ml übriglassen. Diese dient als Ansatzflüssigkeit für den nächsten Kombucha.

---

7. Zweite Fermentation: Die zweite Fermentation dient dazu, den Kombucha mit Kohlensäure und verschiedenen Geschmacksrichtungen zu versetzen. Für die zweite Fermentation unter Ausschluss von Sauerstoff können je nach Belieben Früchte, Fruchtsaft oder Kräuter zum Aromatisieren verwendet werden.