

ÜZ Rezept des Monats April 2011

Für Teeliebhaber stellt sich die Frage, kann man aus Tee nur Tee kochen oder kann man mit Tee auch kochen. Überraschen Sie sich und ihre Familie mit Tee-Gerichten, und lassen Sie ihrer Phantasie freien Lauf.

Kochen mit Tee

bringt Abwechslung auf den Tisch. Feine Geschmacksnuancen ergeben sich durch das Marinieren und Räuchern von Fleisch und Fisch. Saucen oder Desserts erleben durch den Zusatz von Tee eine interessante Geschmacksveränderung.

Kochen mit Tee liegt im Trend – nicht nur in der gehobenen Gastronomie. Wer gutes Essen schätzt und gerne etwas Neues ausprobiert, für den sind die Tee-Rezepte der ÜZ eine willkommene Abwechslung:

- *Chinesisches Solei*
- *Frühlingsalat mit Grüntee*
- *Lachs mit Olong-Rauchtee*
- *Gegrillte Paprika mit Tee-Nudeln*
- *Tee-Karamell-Pudding*
- *Tee-Gelee mit Eierlikörsahne*

Chinesisches „Solei“

Die chinesische Variante des „Sol-Eies“ schmeckt gut und ist gleichzeitig sehr dekorativ.

Zutaten:

für 8 Eier

8 Eier	klein geschroteter Szechuanpfeffer (ersatzweise Chilipfeffer)
70 g Schwarztee	2 TL Sojasauce
5 Gewürznelken	1 TL Zucker
1 kleine Zimtstange	1 TL Salz
3 Sternanis	

Zubereitung:

- Eier ca. 10 Min. hart kochen. Kochwasser aufbewahren, Eier kalt abschrecken. Die Schale auf der Arbeitsfläche rundherum vorsichtig zerschlagen. Die Eierschale soll am Ei bleiben.
- Die restlichen Zutaten in das Kochwasser geben und einmal aufkochen. Eier zugeben. Sie sollten ganz mit Sud bedeckt sein - evtl. noch etwas Wasser zugeben. Die Eier auf kleinster Stufe ca. 1 – 2 Stunden im Sud ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Die Eier haben ein äußerst attraktives Gittermuster. Sie können sie als Garnitur oder mit Brot, Butter, Sojasauce und Wasabipaste als Imbiss reichen.

Frühlingsalat mit Grüntee

Zutaten:

für 4 Personen

1 Chilischote	100 g Pinienkerne
Schale einer unbehandelten Zitrone	1 kleiner Kopfsalat
2 EL grüner Tee	150 g Kirschtomaten
2 EL Olivenöl	1 gelbe Paprika
1 EL Apfelessig	1 Apfel
1 EL Zitronensaft	1 Orange
1 Prise Currypulver	1 Bund frische Korianderblätter
Salz, Pfeffer aus der Mühle	

Zubereitung:

- Für das Dressing Chilischote halbieren, Kerne entfernen, waschen. Die Schote in feine Würfel schneiden. Zitrone waschen, dünn schälen, Saft auspressen. Die Zitronenschale fein würfeln.
- Chilischote und Zitronenschale mit Grüntee, Olivenöl, Apfelessig, Zitronensaft, Curry, Salz und Pfeffer gut verrühren und ziehen lassen.
- Blattsalat putzen und waschen. Tomaten waschen, vierteln und Strunk entfernen. Paprika halbieren, Kernhaus entfernen, waschen und in Würfel schneiden. Apfel und Orange schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den klein geschnittenen Korianderblättern vermischen.
- Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Salat mit dem Dressing vermischen, mit Pinienkernen garnieren und servieren.

Lachs mit Olong-Rauchtee

Rauchtee ist weniger eine spezielle Teesorte, sondern ein besonderes Verfahren der Teeherstellung. Die Teeblätter werden beim Trocknen mehr oder weniger im Rauch eines harzreichen Holzes ausgesetzt. Dadurch entsteht ein leichter Rauchgeschmack. Die bekannteste Rauchteesorte ist „Formosa Tarry Lapsang Souchong“

Zutaten:

für 4 Personen

2 EL Rauchtee	Salz
1 Bio-Limette	6 EL Rapsöl
2 TL grobes Meersalz	20 g Butter
800 g Lachsfilet ohne Haut	4 Rispen Kirschtomaten
100 g Basmatireis	etwas frisches Koriandergrün

Zubereitung:

- Tee im Mörser zu feinem Pulver Reiben. Limette waschen, trocknen und fein abreiben. Mit Meersalz mischen. 1 TL „Zitonen-Salzmischung“ für die Dekoration zurückbehalten. Den Rest mit Teepulver vermischen und das Lachsfilet rundherum fein damit einreiben. Abgedeckt im Kühlschrank eine Stunde marinieren.
- Reis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen und warm stellen.
- Fisch aus dem Kühlschrank nehmen, in einer Öl-Buttermischung von beiden Seiten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 – 3 Min. braten. Fisch aus der Pfanne nehmen. Tomatenrispen im restlichen Fett anbraten.
- Lachsfilet in 4 Teile schneiden. Mit dem Reis, Kirschtomaten und Koriandergrün anrichten.

Gegrillter Paprika mit Matcha-Teenudeln

Matcha-Tee ist grüner, gemahlener, japanischer Tee

Zutaten:

für 4 Personen

4 rote Paprika	150 ml Weißwein
8 g Matcha-Tee	30 g Butter
400 ml Gemüsefond	2 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
5 EL Öl	Salz, Pfeffer
180 g Reismudeln	

Zubereitung:

- Paprikaschoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und waschen. Mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Grill solange rösten, bis sich Blasen bilden. Aus dem Herd nehmen. Die Schoten mit einem feuchten Küchentuch ca. 10 Min. abdecke, danach häuten.
- Tee und Gemüsefond einmal aufkochen. Die fein gewürfelte Zwiebel in Öl glasig dünsten. Nudeln zugeben, kurz mitdünsten.

Tee-Gelee mit Eierlikör-Vanille-Sahne

Je nach Belieben können Sie die Vanille-Sahne mit Eierlikör, Chai-Flavor-Sirup oder Schokosauce abschmecken

Zutaten:

für 6 Personen

500 ml Wasser

2 EL Tee (Limette-Orange, Minze-
Apfel oder Ingwer-Holunder)

2 EL Zucker

2 EL Limettensaft

2 EL Limettenlikör

6 Blatt weiße Gelatine

1 kleiner Granatapfel

1 Becher Sahne

1 EL Vanillezucker

Likör zum Abschmecken

Rote Beeren zur Dekoration

Zubereitung:

- Wasser aufkochen, Tee damit übergießen. Zugedeckt je nach Anweisung 3 – 7 Min. ziehen lassen. Tee abgießen und mit Zucker, Limettensaft und –Likör abschmecken.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und im heißen Tee auflösen. Kurz vor dem Gelieren des Tees in Sektgläser füllen, mit den Kernen des Granatapfels bestreuen. Einige zur Dekoration aufheben.
- Gläser mit Klarsichtfolie verschließen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- Vor dem Servieren Sahne halbfest schlagen. Eierlikör unterrühren, evtl. mit etwas Zucker abschmecken. Die Gläser mit der Eierlikörsahne auffüllen, mit etwas Minze und den restlichen Kernen des Granatapfels garnieren. Gut gekühlt servieren.



Variante:

Anstelle von Früchtetee können sie auch Schwarztee verwenden. Diesen nur 3 Min. ziehen lassen. Mit Rum abschmecken. Sahne nur mit etwas Vanillezucker abschmecken.

Tee-Karamell-Pudding

Ein schnelles, modernes Dessert

Zutaten:

für 6 Personen

1 P. Puddingpulver Karamell

1 P. Puddingpulver Sahne

1 l Milch

2 Beutel (Chai) Tee

ca. 150 g brauner Zucker

2 B. Sahne

Baileys Irish-Coffee-Cream

Kaffee-Schoko-Bohnen zum Garnieren

Zubereitung:

- 800 ml Milch und 2 Beutel Tee zum Kochen bringen. Die restliche Milch mit Puddingpulver verrühren. Kochende Milch von der Herdplatte ziehen, Teebeutel entfernen. Puddingpulver und Zucker einrühren und die Masse noch mal aufkochen lassen.
- Den Pudding unter ständigem Rühren erkalten lassen. Es soll sich keine Haut bilden. In der Zwischenzeit Sahne steif schlagen und ca. 2/3 unter den Pudding heben. Die restliche Sahne mit Irish-Coffee-Cream abschmecken. Pudding und Sahne schichtweise in Gläser füllen. Mit Kaffee-Schokobohnen garnieren.