

Hier und heute



Pfirsich-Eistee

Wenn es heiß wird, müssen kühle Getränke her: Anja Tanas verrät uns ihr Rezept für frischen Pfirsich-Eistee mit Rooibos.

Rezept

von Anja Tanas für circa vier große Gläser

Zutaten

- 400 g sehr reife Pfirsiche
- 50 g Agavendicksaft (je nach Süße der Pfirsiche, sonst lieber später nachsüßen)
- 500 ml Wasser
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 800 ml Rooibostee
- Eiswürfel

Zubereitung

Die Pfirsiche waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In einem Topf den Agavendicksaft mit Wasser und Limettensaft verrühren, dann Pfirsichspalten hinzufügen. Erhitzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Sie möchten die Schale nicht mitverwenden? Mit einem kleinen, spitzen Küchenmesser die Haut der Pfirsiche über Kreuz einritzen. Pfirsiche kurz in heißes Wasser legen und sobald sich die Haut ablöst herausnehmen und kalt abschrecken. Haut abziehen.

Inzwischen den Tee nach Angaben auf der Packung kochen und abkühlen lassen. Den Sirup durch ein feines Sieb in einen Behälter z. B. in eine Glasflasche abseihen. In Gläsern den Sirup mit dem Tee mischen. Mit frisch gepresstem Limettensaft und Agavendicksaft abschmecken. Eiswürfel ins Glas geben und sofort genießen.

Genuss-Tipps

- Je reifer die Früchte, desto weniger Zucker muss man zufügen!
- Gelbfleischige Pfirsiche sorgen für eine schönere Farbe.
- Nektarinen eignen sich auch
- Der Dicksaft kann durch etwas mehr Zucker ersetzt werden.
- Man kann auch die ganzen Früchte pürieren und kochen, dann ist der Sirup aber sehr trüb und hat auch mehr Säure.
- Alternativ schmecken auch schwarzer oder grüner Tee.
- Nach Belieben auch Minze, Salbei oder Rosmarin mitkochen.
- Der Sirup kann auch zum Verfeinern von Süßspeisen und Joghurt verwendet werden, schmeckt aber auch in Cocktails und Sekt oder einfach nur mit Mineralwasser verdünnt.

Tipps zum Lagern

Wer größere Mengen zubereitet und den Sirup lagern möchte, füllt den heißen Sirup in ausgekochte Flaschen ab, diese dann sofort verschließen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

Für eine längere Haltbarkeit bei Raumtemperatur sollte man die Flaschen noch einmal für circa 10 Minuten in kochendes Wasser stellen. Nach dem Öffnen der Flaschen sollte man den Sirup im Kühlschrank aufbewahren und schnell verbrauchen.