

Aus dem Land am Kap ein wahrer Fitmacher: Rotbusch-Tee

Nur im milden Seeklima der Kap-Region fühlt sich diese besondere Buschweidenart mit ihren nadelartigen Blättern wohl. Nutzen Sie die „geheimen Kräfte“ der südafrikanischen Natur. Die fruchtig-exotischen Rezepte mit Rooibos schmecken nicht nur in den aufregenden Zeiten der WM 2010. Weitere Rezepte mit Rooibos unter www.wkf.de.

South African Dream

Zutaten für zwei Drinks:

2 Teebeutel oder 4 TL Rooibos-Tee

200 g kleine grüne kernlose Weintrauben

2 Bio-Limetten

ca. 20 Blättchen Zitronenmelisse

2 gehäufte TL brauner Zucker

4 EL Limettensirup

evtl. 4 cl brauner Rum

Zubereitung:

1. Rooibos-Tee mit 250 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen,

5-6 Min. ziehen lassen, dann den losen Tee bzw. die Teebeutel entfernen und ganz abkühlen lassen.

2. Weintrauben waschen, trockentupfen und halbieren. Limetten heiß abspülen, trockenreiben und in kleine Stücke schneiden. Melissenblättchen abspülen und trockenschütteln.

3. Limettenstücke, Melissenblättchen und braunen Zucker in zwei Gläser geben und mit einem Stößel oder dem dicken Stiel eines Holzlöffels gut zerdrücken. Weintrauben und Limettensirup dazugeben. Das Glas mit crushed ice füllen, nach Belieben den Rum hinzugießen und mit dem erkalteten Rooibos-Tee aufgießen. Gleich servieren!

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten (ohne Abkühlzeit)

Pro Drink (mit Alkohol) ca. 260 kcal, 1090 kJ, 1 g Eiweiß, 45 g Kohlenhydrate, 2 g Fett

Pro Drink (ohne Alkohol) ca. 215 kcal, 900 kJ, 1 g Eiweiß, 45 g Kohlenhydrate, 2 g Fett

Kap-Salat

Zutaten für zwei Salate:

1 Teebeutel oder 2 TL Rooibos-Tee
150 g gemischte Blattsalate
2 rosé Grapefruits
150 g Mozzarella
1 EL weißer Balsamico
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL milder Honig
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Rooibos-Tee mit 80 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen,
5-6 Min. ziehen lassen, dann den Tee entfernen und ihn ganz abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und in kleine Stücke zupfen.
Grapefruits mitsamt der weißen Haut dick abschälen und die Filets zwischen den Trennwänden
herauslösen, dabei den Saft auffangen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
Blattsalate, Grapefruitfilets und Mozzarella auf zwei Tellern anrichten.
3. Für das Rooibos-Dressing Essig, 4 EL Rooibos-Tee, 2 EL Grapefruitsaft, Salz, Pfeffer und Honig
verrühren. Das Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Das Rooibos-Dressing über
den Salat träufeln.
Dazu passt geröstetes Ciabatta oder Baguette.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 405 kcal, 1700 kJ, 16 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate,
27 g Fett

Rezepte und Fotos stehen zum Download im Internet unter www.wkf.de bereit.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:
Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Fruchtee e.V.
Frau Dr. Monika Beutgen
Sonninstr 28
20097 Hamburg
Tel: 040/ 23 60 16-19/-33
E-Mail: wkf@wga-hh.de