

The background of the image shows several tea biscuits scattered on a light-colored surface. Some are in a white bowl, while others are in a glass dish. The biscuits are golden-brown and have a textured, slightly irregular shape. The text is overlaid on the image in a white, outlined font.

# Kochen, mixen und backen mit Tee

Mehr als nur Tee

Jörg Bischoff / [TeeVomKap.de](http://TeeVomKap.de)

**Bei Amazon kaufen  
und 10% sparen!  
Code = TVK10AMZ**

Geben Sie diesen Code beim nächsten Amazon Einkauf während des Bezahlvorgang ein und erhalten Sie 10% auf alle Waren von TeVomKap. Dieser Code ist pro Kunde nur einmal gültig.

Gerne dürfen Sie den Gutscheincode auch an Ihre Freunde und Verwandte weitergeben.

**Autor: Jörg Bischoff**

Veröffentlichung: Dezember 2016

Herausgeber, Satz und Layout: Jörg Bischoff



# Impressum

TeeVomKap ist ein Unternehmen von Jörg Bischoff

Jörg Bischoff  
Rheinallee 27N  
64560 Riedstadt

T: +49 6158 185 997

F: +49 6158 601 9994

M: <mailto:info@teefomkap.de>

W: <http://teevomkap.de>

USt-IdNr.: DE291879849

ÖKO-Zertifikat: DE-ÖKO-007 (DE-HE-007-05941-BCD)

# Rechtliches/Copyright

© 2016 Jörg Bischoff, teevomkap.de; Dezember 2016

Alle Rechte vorbehalten. Die Urheberrechte bleiben uneingeschränkt beim Herausgeber und Autor. Veränderungen, die dazu geeignet sind, Dritte glauben zu lassen, Andere als der Autor seien der Urheber dieses Ebooks, sind ausdrücklich untersagt.

Die Fotos sind NICHT copyright frei oder Public Domain. Die Rechte zur Veröffentlichung liegen beim Herausgeber und Autor.

## Dieses Ebook darf zu privaten Zwecken weiter verteilt werden.

Es ist keine Erlaubnis einzuholen, wenn Sie das Ebook zur privaten Nutzung weiterschicken. Kennen Sie jemanden, der sich für dieses Buch interessieren könnte? Dann geben Sie es weiter.

Teilen Sie einfach den folgenden Link zum Gratis-Ebook: <http://teevomkap.de/download-grtbk>

Vielen Dank fürs Teilen!

## ÜBER DAS BUCH

Ein Pudding mit Matcha? Kein Problem.

Ein Salatdressing mit Rooibos? Aber ja doch!

Haben Sie Lust einen iced Matcha selber zu mixen? Hier erfahren Sie wie das geht.

Rooibos-Sahne Likör? JA!

Diese, und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie in diesem Büchlein.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen zeigen, daß man mit Tee noch viel mehr machen kann als diesen einfach nur klassisch aufzubrühen und zu trinken.

Mit Tee verfeinern Sie Ihre Speisen, Gebäcke, Smoothies oder Mixgetränke auf besonders leckere Art und Weise. Probieren Sie es einfach mal aus.

Lassen Sie sich inspirieren und öffnen Sie sich einem Land des Genusses.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Wenn Sie weitere Tipps und Rezepte rund um unseren Tee kennen lernen möchten, besuchen Sie doch unseren Blog:

<http://teevomkap.de/rezepte/>

# INHALT

Rezepte: Matcha .....	7
Matcha Chia-Pudding .....	8
Iced Matcha Latte .....	9
Matcha Brot .....	10
Matcha Plätzchen.....	11
Rezepte: Rooibos und Honeybush .....	12
Rooibos Sirup.....	13
Schweinelende mit Mango Honeybush .....	14
Da haben wir den Salat: Rooibos-Dressing! .....	15
Rooibos Holunder-Cocktail .....	16
Rooibos Rum Cocktail.....	17
Rooibos Sahne Likör .....	18
Honeybush Glühwein.....	19

## LEGENDE

 H	HONEYBUSH	 抹茶	MATCHA
 RO	ROOIBUSH		

# REZEPTE: MATCHA





## ZUTATEN



- 1/4 Tasse Chia-Samen
- 350ml Soja Milch
- 1/2 EL Ahornsyrup
- 2 TL Matcha Pulver
- 1 TL Vanillezucker
- Optionale Toppings: Nüsse, Mandeln, Goji-Beeren, frische Früchte

# MATCHA CHIA-PUDDING

## ZUBEREITUNG

1. Verühren Sie die Chia-Samen mit der Sojamilch in einer Schüssel.
2. Geben Sie das Matchapulver in einer zweiten kleinen Schüssel und fügen Sie 10 bis 20 ml 80°C heisses Wasser hinzu. Verühren Sie dieses gut zu einer dickflüssigen sämigen Masse bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
3. Vermengen Sie jetzt die Matchamasse und das Vanillezucker zu dem Chia-Soja-Gemisch.
4. Geben Sie nun Ihre Mischung in den Kühlschrank für mindesten 2 bis 3 Stunden; am besten über Nacht.
5. Servieren Sie Ihren Pudding nach Wunsch mit verschiedensten Toppings wie Nüsse, frische Früchte und ähnlichem.



## TIP!

Der cremig schmeckende Matcha Chia Pudding ist ideal zum Start in den Morgen. Als perfektes Topping eignen sich frische Früchte, Goji-Beeren oder leckere Mandeln und Nüsse.





## ZUTATEN



- 1 TL Matcha
- 200ml Sojamilch (oder auch eine andere Milch Ihrer Wahl)
- 60ml kaltes Wasser
- Eiswürfel
- 3 EL süße Kondensmilch

# ICED MATCHA LATTE

## ZUBEREITUNG

1. Übergießen Sie das Matchapulver mit dem Wasser und schlagen Sie diesen mit einem Matchabesen schaumig.
2. Verrühren Sie die Kondensmilch mit der Sojamilch
3. Geben Sie in ein großes Glas zuerst die Eiswürfel und füllen Sie danach Mandelmilch hinzu und zum Schluß den Matchatee.



## TIP!

Dies ist eine grüne Gute-Laune-Erfrischung! Einfach die Lieblingsmilch mit Matcha und Eis vermischen. Fertig ist ein leckerer iced Matcha-Latte.

Unsere Zutatenliste reicht für ein wirklich großes Glas!



## ZUTATEN



- 125g Mehl
- 1/2 TL Trockenbackhefe
- 3 TL Matcha
- 100ml Milch
- 2 TL Honig
- 1 TL Salz

# MATCHA BROT

## ZUBEREITUNG

1. Sieben Sie das Mehl und das Matchapulver in eine Schüssel, fügen Sie die Hefe hinzu und verrühren Sie das Ganze gut.
2. Erwärmen Sie die Milch mit dem Honig und dem Salz auf ca. 35°C.
3. Geben Sie die erwärmte Milch-Honig-Salz-Mischung zu der Matcha-Mehl-Mischung und verkneten Sie das ganze mit einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät gut miteinander (ca. 5 Minuten).
4. Formen Sie den Teig zu einer Kugel und stellen Sie diesen abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank.
5. Am nächsten Tag formen Sie den Teig nochmals zu einer Kugel und lassen diesen zur Entgasung ca. 15 Minuten ruhen (ausserhalb des Kühlschranks).
6. Legen Sie ein Backpapier auf ein Backblech und formen Sie den Teig zu einem länglichen Brot. Decken Sie den Teig darauf hin nochmals ab und lassen Sie das Ganze dann ca. 45 Minuten gehen.
7. Heizen Sie den Backofen auf ca. 250°C Ober-/Unterhitze vor. Bestäuben Sie das Brot mit etwas Mehl und lassen Sie das Ganze bei 250°C für 10 Minuten vorbacken. Senken Sie dann die Temperatur auf ca. 200°C und lassen Sie das Brot ca. 15 Minuten fertig backen.



## TIP!

Unser Matcha-Brot ist innen lecker leicht tufig und hat außen eine leckere Krume mit einer interessanten leicht herben Matcha-Note.



## ZUTATEN



- 250g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 2 Eigelb
- 2 TL Matcha-Pulver
- 140g Butter
- 75g Puderzucker

# MATCHA PLÄTZCHEN

## ZUBEREITUNG

1. Vermischen Sie den Puderzucker und das Matchapulver in einer Schüssel.
2. Geben Sie die Butter hinzu und rühren Sie das Ganze schaumig.
3. Jetzt rühren Sie das Mehl unter.
4. Das Eigelb wird jetzt hinzugefügt und solange verrührt bis sich ein einheitlicher Teig ergeben hat.
5. Formen Sie den Teig zu einer Kugel und packen Sie diesen in Klarsichtfolie ein. Lassen Sie den Teig dann mindesten für eine Stunde im Kühlschrank ruhen.
6. Entnehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und lassen Sie diesen für ca. weitere 15 Minuten ruhen.
7. Rollen Sie den Teig jetzt auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 1/2cm Dicke aus. Stechen Sie dann die Kekse mittels Förmchen aus.
8. Heizen Sie den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Backen Sie die Kekse jetzt ca. 15 Minuten lang.



## TIP!

Diese Plätzchen sind dank des Matcha richtige Energy-Cookies. Da kann der Tag kommen!



# REZEPTE: ROOIBOS UND HONEYBUSH







## ZUTATEN



- 2 Tassen Zucker
- 2 Tassen [Bio Rooibos Espresso SCHWARZ!](#)
- 5g Vanille-Aroma

# ROOIBOS SIRUP

## ZUBEREITUNG

1. Stellen Sie als erstes zwei Tassen von unserem herrlich intensiven Rooibos „SCHWARZ!“ her. Es ist wichtig für dieses Sirup Rezept keinen normalen Rooibos zu nehmen. Der Geschmack soll nämlich besonders intensiv werden. So intensiv wie ein starker Espresso. Aber natürlich ohne Koffein! Und das erreichen wir mit unserem Rooibos „SCHWARZ!“.
2. Geben Sie beide Tassen in einen Topf und fügen Sie den Zucker hinzu. Jetzt erhitzen Sie den Topf bei mittlerer Hitze und rühren dabei immer wieder um, so das sich der Zucker löst. Sobald der Zucker gelöst ist, geben Sie noch das Vanille-Aroma hinzu. Köcheln Sie das Ganze bei kleiner Flamme ca. 30 Minuten.
3. Jetzt sollte eine leicht zähflüssige Konsistenz erreicht sein. Ähnlich wie Honig. Somit ist unser Sirup fertig!



## TIP!

Das Rezept ergibt in etwa Sirup für 150-200ml. Das Volumen variiert je nach Kochzeit und gewünschter Zähflüssigkeit. Bitte lassen Sie den Sirup abkühlen und füllen Sie diesen in einer kleinen Flasche um, die Sie dann im Kühlschrank aufbewahren. Durch den hohen Zuckergehalt kann der Sirup über mehrere Wochen aufbewahrt werden.



## ZUTATEN

H

- ca. 500g Schweinelende
- 1EL Meersalz
- 1EL Paprika edelsüß
- ½EL Pfeffer
- 1EL brauner Zucker
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer

### Zutaten für die Marinade

- 110g Mango-Chutney (ca. ½ Glas)
- 250ml vom [Bio Honeybush GELB!](#) (abgekühlt)
- 4TL Dijon-Senf

# SCHWEINELENDE MIT MANGO HONEYBUSH

## ZUBEREITUNG

1. **(Bereits am Vortag)** Bereiten Sie zuerst den Honeybush-Tee zu. Lassen Sie diesen mindestens bis auf Zimmertemperatur abkühlen. Dann vermischen den Honeybush in einem Gefäß mit dem Mango-Chutney und dem Dijon-Senf. Entfernen Sie überschüssiges Fett und etwaige Silberhaut von der Lende. Reiben Sie danach die Lende mit dem groben Meersalz, edelsüßen Paprika, Pfeffer, braunen Zucker und dem Cayennepfeffer ein. Als nächstes geben Sie die Marinade und die Schweinelende in einen Behälter bei dem der Braten mit der Marinade komplett bedeckt ist. Lassen Sie die Schweinelende über Nacht im Kühlschrank mit der Marinade einwirken.
2. Holen Sie die Schweinelende mit der Marinade ca. 1 Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank. Somit kann der Braten sich bereits auf Zimmertemperatur leicht aufwärmen. Bereiten Sie in der Zeit den Grill auf niedriges indirektes grillen vor (ca. 120-160°C). Füllen Sie die Marinade in eine Einweg-Aluschale um und legen Sie die Schweinelende dort hinein..
3. Legen Sie die Aluschale mit der Lende auf die Mitte des Grillrost und schließen Sie den Kugelgrill. Je nach Temperatur benötigt die Schweinelende ca. 35-45 Minuten, bis sie gar ist. Die Kerntemperatur sollte dann ca. 65°C sein. Bitte wenden Sie nach der Hälfte der Garzeit die Schweinelende einmal.
4. Nehmen Sie den Braten am Ende der Garzeit aus der Aluschale heraus. Aluschale und Marinade können jetzt entsorgt werden. Grillen Sie nun die Lende von beiden Seiten für ca. 2 bis 3 Minuten scharf an, so das sich ein leichtes krosses Bratenmuster ergibt. Danach legen Sie das Fleisch auf ein Schneidebrett und lassen es dort nochmals ca. 4 Minuten ruhen. Fertig ist die perfekte Schweinelende!

### TIP!

Wenn Ihnen das indirekte grillen mit einem Kohlegrill nicht liegt, so können Sie die Lende auch im Backofen braten und erst im Anschluss auf dem Grill scharf anbraten. Hierbei erhalten Sie zwar nicht die leicht rauchige Intensität, aber der Braten schmeckt dennoch ausgezeichnet und wird bei Ihren Gästen sehr gut ankommen.



## ZUTATEN



- 1 TL Rooibos Sirup (hergestellt vom [Bio Rooibos SCHWARZ!](#))
- 2 TL Sherry Essig
- 4 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Brühe
- 1 TL süßer Senf
- Meersalz (frisch gemahlen)
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

# DA HABEN WIR DEN SALAT: ROOIBOS-DRESSING!

## ZUBEREITUNG

1. Geben Sie den Rooibos Sirup (siehe Rezept „Rooibos Sirup“), den Sherry Essig, das Öl, die Knoblauchzehe, die Brühe und den süßen Senf in einer Schüssel. Beim Öl bevorzugen wir hochwertiges Raps Öl. Sie können alternativ aber gerne auch hochwertiges Oliven-Öl verwenden
2. Die Zutaten werden dann mit einem Schneebesen gut verrührt.
3. Zum Schluß schmecken Sie die Sauce noch mit dem zuvor frisch gemahlene Meersalz und schwarzen Pfeffer nach Belieben ab. Fertig ist ein leckeres Rooibos Dressing!



## TIP!

Die angegebenen Mengen sind für einen Salat mit 4 Portionen gedacht. Wenn Ihnen das Dressing gut geschmeckt hat, können Sie dieses natürlich auch auf Vorrat produzieren.

Bitte stellen Sie diesen dann aber in den Kühlschrank und verwenden Sie das Dressing dann binnen 2 Wochen.



## ZUTATEN



- 25ml Holunderblütensirup
- 75ml [Bio Rooibos ROT!](#) (bereits abgekühlt)
- 2 Eiswürfel
- Mineralwasser

# ROOIBOS HOLUNDER- COCKTAIL

## ZUBEREITUNG

1. Geben Sie Holunderblütensirup und Rooibos sowie die beiden Eiswürfel in einen Shaker.
2. Schütteln Sie dieses Gemisch kräftig durch bis die Eiswürfel fast aufgelöst sind.
3. Seihen Sie danach den Eistee in eine Sektflöte zu ca.  $\frac{3}{4}$  auf.
4. Den Rest füllen Sie dann mit Mineralwasser auf und servieren diesen herrlich erfrischenden Sommer Cocktail.



## TIP!

Servieren Sie diesen Cocktail in einer Sektflöte, dann können Sie ihre Gäste mit einem erfrischenden Cocktail auf hohem Niveau überraschen. Da benötigen Sie keinen Sekt. Und da dieser Cocktail ganz ohne Alkohol auskommt, ist das auch die gesündere Alternative zu Sekt und Co. Eine Erfrischung für jung und alt.





## ZUTATEN



- ca. 30ml von unserem selbst gemachten Rooibos Sirup (vom [Bio Rooibos SCHWARZ!](#))
- ca. 40ml brauner Rum
- 1 Limette (in vier Viertel geschnitten)
- Eis und nach belieben Mineralwasser

# ROOIBOS RUM COCKTAIL

## ZUBEREITUNG

1. Nehmen Sie für den Cocktail am besten ein dickwandiges Longdrinkglas. Geben Sie hierzu den zuvor hergestellten Sirup hinein. Wie Sie diesen Sirup herstellen können, ist im Rezept „Rooibos Sirup“ nachzulesen.
2. Schneiden Sie die Limette in Viertel und geben Sie diese dann in das Glas. Jetzt zerdrücken Sie die Limettenstücke mit einem Holzmörser.
3. Geben Sie jetzt den braunen Rum in das Cocktailglas. Alternativ können Sie auch weißen Rum nehmen.
4. Zerstossen Sie Eis in einem Eiscrusher. Jetzt fügen Sie das zerstossene Eis hinzu. Wenn Sie möchten können Sie das Glas auch noch mit Mineralwasser auffüllen.
5. Umrühren und danach sofort eiskalt servieren und genießen!



## TIP!

Variieren Sie ruhig die Menge des Rum. Je nach gewünschter Intensität. Wie immer ist es eine Frage des persönlichen Geschmacks.



## ZUTATEN



- 125ml von unserem intensiven [Bio Rooibos Espresso SCHWARZ!](#) (am besten in einem Vollautomaten oder einem Espressokocher hergestellt)
- 50g weiße Schokolade
- 120g brauner Zucker (zur Not auch gerne mit weißem Zucker)
- 125ml Milch
- 125ml Wodka (alternativ mit 250ml; siehe unten)
- 125g flüssige Sahne

# ROOIBOS SAHNE LIKÖR

## ZUBEREITUNG

1. Eine Tasse intensiven Rooibos mit unserem Rooibos Espresso herstellen. Am besten brühen Sie diesen in einem Kaffee-Vollautomaten der vorgemahlene Kaffee verarbeiten kann oder einem Espressokocher auf.
2. In einem Topf auf dem Herd bei gemässiger Hitze die Schokolade in Milch langsam erwärmen.
3. Dann geben Sie den Inhalt der Tasse Rooibos hinzu. Dabei ständig umrühren und langsam den Zucker hinzu fügen. Sobald Schokolade und Zucker sich vollständig aufgelöst haben, das Ganze vom Herd nehmen.
4. Jetzt mengen Sie zuerst den Wodka und zum Schluß die flüssige Sahne unter. Alles nochmal gut miteinander vermengen.
5. Danach füllen sie den Rooibos Sahne Likör in Flaschen ab. Fertig!



## TIP!

Bitte den Likör immer im Kühlschrank aufbewahren und nach Herstellung binnen ca. 4 Wochen aufbrauchen!



## ZUTATEN

H

- 5 TL von unserem [Bio Honeybush GELB!](#)
- 0,5 Liter Wasser
- 0,7 Liter einfacher Tafel-Rotwein
- 1 große Zimtstange
- 3 Gewürznelken
- 2 Zitronen
- 4 EL von unserem selbstgemachten Rooibos-Sirup (Alternativ: Kandiszucker)

# HONEYBUSH GLÜHWEIN

## ZUBEREITUNG

1. Ein Topf mit dem Wasser füllen und dieses zum kochen bringen. Jetzt geben Sie den Honeybush hinein und lassen das Ganze ca 10 Minuten ziehen.
2. In der Zwischenzeit waschen Sie die unbehandelten Zitronen und schälen diese.
3. Im Anschluß geben Sie die Gewürze und die Zitronenschalen sowie unseren [leckeren Rooibos-Sirup](#) in den Topf hinzu.
4. Giessen Sie jetzt das Ganze mit dem Rotwein auf.
5. Zum Schluß erhitzen Sie das Ganze und rühren dabei bis der Sirup sich aufgelöst hat. Kurz bevor Ihr Glühwein zu kochen beginnt nehmen Sie den Topf vom Herd und seihen diesen durch ein Sieb in einen passenden Behälter.



## TIP!

Die Zutaten reichen für ca. 5 große Glühwein-Becher.

**Bei Amazon kaufen  
und 10% sparen!  
Code = TVK10AMZ**

Geben Sie diesen Code beim nächsten Amazon Einkauf während des Bezahlvorgang ein und erhalten Sie 10% auf alle Waren von TeVomKap. Dieser Code ist pro Kunde nur einmal gültig.

Gerne dürfen Sie den Gutscheincode auch an Ihre Freunde und Verwandte weitergeben.