

Orangen- Granate(e)

Zutaten (für 2 große Teegläser):

6	Kardamomkapseln
30 g	Ingwer
3	Bio-Orangen
1	kleiner Granatapfel
400 ml	Wasser
6 TL	Assam-Tee (oder 4-6 Teebeutel)
7 TL	Granatapfelsirup

Zubereitung:

Kardamomkapseln aus den Schalen lösen und grob zerstoßen. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schale von einer Orange dünn abschälen. 1/2 Orange in Scheiben schneiden. Restliche Orangen auspressen.

Granatapfel halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche auf ein Arbeitsbrett legen. Die Schale rundherum kräftig mit einem Esslöffel klopfen, so lösen sich die Kerne ganz leicht aus den weißen Zwischenhäuten. Die herausgelösten Kerne in eine Schale geben.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kardamomkapseln, Ingwer und Orangenschale in den Topf geben und 5-6 Minuten köcheln lassen. Tee hinzufügen und 3 Minuten mit dem Gewürzsud ziehen lassen. Tee durch ein Sieb gießen. Orangensaft ebenfalls durch ein Sieb gießen und zum Tee geben. Orangentee nochmals zum Sieden bringen. Mit Granatapfelsirup würzen.

Granatäpfel und Orangenscheiben auf 2 Gläser verteilen. Tee aufgießen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten