



# Hier und heute

## **Weihnachtlicher Orangenpunsch**

Ernährungswissenschaftlerin Anja Tanas macht einen wärmenden Punsch ohne Alkohol, dafür mit Orange, Zimt und Tee. Die perfekte Alternative zum Glühwein.

### **Das Rezept**

#### **Orangenpunsch** (ohne Alkohol)

von Anja Tanas für vier Teegläser oder -becher (à 0,25-Liter)

#### **Zutaten**

- 700 ml aufgebrühten Rooibos-Tee (stark aufgebrüht)
- 250 ml Orangensaft frisch gepresst
- 15 g frischer Ingwer
- 1/2 Vanilleschote
- 2 Zimtstange
- 4 Sternanis-Kapseln
- 4 Streifen Bio-Orangenschale
- flüssigen Honig nach Belieben

#### **Zum Dekorieren**

- 4 Streifen Bio-Orangenzesten

#### **Zubereitung**

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Mit der Schote in einen Topf geben. Den aufgebrühten Rooibos-Tee, Ingwer, Gewürze und Orangenschale hinzufügen und alles bei geschlossenem Deckel ca. zehn Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Den frisch gepressten Orangensaft hinzufügen und alles noch einmal warm werden lassen. Punsch nach Belieben mit Honig abschmecken und durch ein Teesieb in die Teegläser abseihen. Den Becher mit einer Zimtstange und Orangenzesten garnieren und warm servieren.

#### **Tipps**

- Besonders mild wird der Punsch, wenn man Mandarinsaft statt Orangensaft verwendet.
- Man kann statt Rooibos auch jeden anderen milden Tee verwenden.