

Kochen

Kombucha (Grundrezept)

Kombucha schmeckt spritzig, süß, säuerlich, komplex – und lässt sich ohne grossen Aufwand selber herstellen.




EIGENSCHAFTEN

 **VEGETARISCH**

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	13 H
VORBEREITUNGSZEIT	30 MIN
RUHEZEIT	720 H

ZUTATEN

 **ERGIBT** etwa 1 Liter

1 Liter Wasser

2 Esslöffel Schwarztee **oder** Grüntee

80 g Zucker

1 Kombuchapilz

1 dl [Ansatzflüssigkeit des Kombuchatranks](#)

bzw. Flüssigkeit aus dem Beutel mit dem Kombucha

ZUBEREITUNG

- 1** Das Wasser aufkochen. Mit dem Tee mischen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Den Zucker einrühren und in der noch warmen Flüssigkeit auflösen.
- 2** Den Tee durch ein Sieb abgiessen und vollkommen erkalten lassen. In ein weites Gefäss giessen. Den Kombuchapilz mit der Ansatzflüssigkeit dazugeben. Das Gefäss mit Küchenpapier und einem Gummiband verschliessen und bei Zimmertemperatur etwa 1 Woche ziehen lassen.
- 3** Den Kombucha probieren. Falls er noch zu süß ist, den Ansatz 1–3 Tage länger ziehen lassen. Den Kombuchapilz mit 1 dl Ansatzflüssigkeit aus dem Gefäss nehmen und neu ansetzen.
- 4** Den restlichen gegorenen Kombucha in ein anderes Gefäss umgiessen, nochmals mit Küchenpapier und Gummiband verschliessen und je nach Raumtemperatur 1–2 Tage nachgären lassen. Der Kombucha entwickelt dabei noch mehr Kohlensäure.
- 5** Den Kombucha in eine Flasche füllen und in den Kühlschrank stellen. Gut gekühlt schmeckt er am besten.