



Kombucha - Alles rund um das fermentierte, vitalisierende Teegetränk (in Kooperation mit der ManuTeeFaktur)

🕒 Preparation time: 10 minutes 👤 Portions: 10
👨‍🍳 Cooking time: 240 minutes
Total time: 250 minutes

Zutaten für einen Kombucha-Ansatz (Grundrezept)

- 2,5 Liter Wasser
- 5-6 EL hochwertiger Bio-Grüntee
- 200 g Rohrohrzucker
- 1 Scoby (Kombucha-Pilz inkl. Starterflüssigkeit)
- Später optional: Einige Blätter frische Minze und/oder einige Stücke frischer Ingwer oder Kamillenblüten

Zubereitung (Tee über Nacht ziehen lassen + 10 Minuten Arbeitszeit + ca. 14 Tage Fermentationszeit)

1. Bringe 2,5 Liter Wasser zum Kochen. Gebe 5-6 EL Bio-Grüntee hinzu, rühre 200 g Rohrohrzucker in den Tee, schalte den Herd aus und lasse den süßen Tee ziehen, bis die Flüssigkeit erkaltet ist.
2. Gieße den kalten Tee durch ein Sieb und dann in das (sterilisierte/ausgekochte) Fermentationsglas.
3. Schneide vorsichtig den Beutel des Kombucha-Pilzes auf und gebe ihn mitsamt der Starterflüssigkeit zum Tee ins Fermentationsglas. Bitte berühre den Scoby dabei nicht mit den Fingern, damit keine unerwünschten Bakterien oder Keime mit ins Glas kommen. Der Scoby sinkt dann zu Boden. Sollte er das nicht tun, wird er sich nach einigen Stunden oder Tagen nach unten hin ins Glas absetzen.
4. Verschließe das Glas mit einem Tuch, damit der Tee genügend Sauerstoff zur Fermentation hat und lasse den Tee bei Raumtemperatur (ca. 21-23 Grad) rund 10-14 Tage stehen. Schütze das Glas aber unbedingt vor direkter Sonneneinstrahlung.
5. **Wichtig:** Schon nach wenigen Tagen bildet sich ein weißer, zu Beginn leicht schmieriger Film an der Tee-Oberfläche. Keine Panik, das soll so sein. Hier bildet sich "der zweite Scoby", den du künftig für weitere Kombucha-Ansätze nutzen kannst. Im Laufe der Fermentation wird er immer dichter, größer und fester werden.
6. Nach rund 12 Tagen sollte die Fermentation abgeschlossen sein. Du kannst Deinen Kombucha vorsichtig mit einem sauberen Löffel unterhalb des zweiten, an der Oberfläche treibenden Scobys, probieren. Er sollte angenehm säuerlich schmecken.
7. Gieße den Kombucha durch ein Sieb in eine saubere Glasflasche (im oben beschriebenen Set dabei). Sowohl mit dem alten als auch mit dem neuen Scoby und jeweils einem Teil des Kombuchas (Starterflüssigkeit) kannst Du nun von vorne beginnen und weitere Tee-Fermente ansetzen. Wenn Du dies nicht möchtest, kannst Du den/die Kombuchapilz(e) mit Kombucha bedeckt in einem geschlossenen Glasbehältnis mehrere Monate im Kühlschrank aufbewahren.
8. Deinen Kombucha in der Flasche kannst Du nun nach Belieben z.B. mit ein paar Blättern frischer Minze oder einigen Ingwerstückchen geschmacklich noch spannender machen.
9. **Nun hast Du zwei Möglichkeiten:** Du kannst Deinen Kombucha in den Kühlschrank geben und so jederzeit genießen (gekühlt ist die Fermentation beendet!). Wenn du den Kombucha aber "prickelnd" haben möchtest, lasse den Kombucha in der verschlossenen Flasche drei weitere Tage bei Zimmertemperatur fermentieren (2. Fermentation). **WICHTIG:** Bitte öffne einmal täglich den Schraubverschluss, sonst droht die Flasche wegen des Drucks zu springen.
10. Nach spätestens 3-4 Tagen solltest Du den Kombucha dann in den Kühlschrank stellen, um die Fermentation endgültig zu stoppen. Nun kannst Du ihn jederzeit erfrischend kühl & spritzig genießen. Viel Spaß dabei!

Wenn Du Lust bekommen hast, die Kombucha-Herstellung selbst auszuprobieren, kannst du in der ManuTeeFaktur entweder nur den Kombucha-Pilz oder das ganze Set bestellen. [Hier findest Du alle Infos und die Bestellmöglichkeit.](#)