



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken: Meisterküche 3: Pasta – lecker Nudeln!

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 11.08.2016
(ESD beim WDR am 25.07.2015)

Meisterküche 3: Pasta – lecker Nudeln!

Wer bei Nudeln immer nur an Bolognese oder Tomatensoße denkt, der kann sich bei den WDRMeisterköchen etwas Inspiration holen. Björn Freitag weiß, wie man im Nu Pasta selber macht und serviert dazu eine leichte Pilzsoße mit Artischocken-Crunch. Martina Kömpel zeigt einen abgewandelten Klassiker: Cannelloni – ganz ohne Fleisch. Dafür gibt es reichlich buntes Gemüse, die das überbackene Gericht ganz leicht und bunt daherkommen lassen. Das Schöne an unserem Kochduo Martina und Moritz ist, dass sie mit ihrer kreativen Küche immer noch einen drauf setzen. Die Zitronenspaghetti mit Spinat sind eine besondere Komposition. Außerdem haben die beiden Spitzenköche auch noch einen guten Tipp, was man aus übriggebliebenen Nudeln zaubern kann. Bartender Nic Shanker serviert zur Pasta leichte Sommerdrinks. Seine selbst gemachten Limonaden aus fruchtigen und würzigen Essenzen sind eine erfrischende Versuchung.

Pappardelle mit Pilzen und Artischocken-Crunch

Servicezeitkoch Björn Freitag serviert ein Gericht ohne Fleisch. Es gibt Nudeln mit Pilzsoße und knusprigen Brot- und Artischockenstückchen. Damit es besonders lecker wird, macht der Spitzenkoch die Nudeln selbst. Wer keine Nudelmaschine hat oder unter Zeitdruck steht, kann auch einfach fertige Nudeln nehmen.

RENEPOTE

Rezept (für ca. 2 Portionen)

Zutaten für die Nudeln:

- 250 g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- ½ TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- ca. 100 ml Wasser
- Mehl zum Bestäuben

Zubereitung:

Für den Nudelteig Grieß, Salz, Eier und Öl in eine Schüssel geben. Teig zunächst mit der Maschine kneten, nach und nach Wasser zugeben. Dann mit den Händen so lange weitermachen, bis der Teig glatt, elastisch und geschmeidig ist. Tipp: Ist der Nudelteig zu trocken und bröckelig, etwas mehr Wasser hinzufügen, ist er zu weich, mit etwas Grieß andicken.

Fertige Teigmasse in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 30 Minuten, besser zwei bis drei Stunden, im Kühlschrank ruhen lassen. Danach Nudelteig nochmals kurz von Hand kneten.

Ein Drittel des Teiges mit Hilfe einer Nudelmaschine zu langen Bahnen verarbeiten – durch die glatte Walze von Stufe 1 bis 5 immer dünner durchwalzen. Die Teigplatten immer wieder mit etwas Mehl bestäuben, damit sie nicht aneinanderkleben. Aus den Teigbahnen längs ca. 2 cm breite Bandnudeln schneiden.

Tipp: Falls Teig übrig bleibt, kann er eingefroren werden.

Nun zunächst die Soße zubereiten, erst wenn diese fertig ist und dann die Nudeln kochen.

Dazu in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Etwas Salz zufügen und die rohen Nudeln vorsichtig hinein geben. Ca. drei Minuten gar ziehen lassen und anschließend vorsichtig in ein Nudelsieb abgießen.

Zutaten für die Pilzsoße:

- 20 g getrocknete Steinpilze (wenn möglich auch frische Steinpilze)
- 150 g verschiedene frische Pilze wie z. B. Champignons, Austernpilze, Seitlinge
- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 ml Gemüsefond
- 4 cl Portwein
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 Zweige glatte Petersilie

Zubereitung (Standmixer oder Pürierstab):

Getrocknete Steinpilze ca. 60 Minuten in 100 ml lauwarmem Wasser einweichen. Die frischen Pilze putzen (Tipp: Nicht mit Wasser waschen, sondern nur ein Küchenmesser, eine Bürste oder ein Tuch verwenden und damit groben Sand o. ä. entfernen) und in grobe Stücke schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf oder einer Pfanne erhitzen und alle Pilze (Einweichwasser aufheben) darin solange anschwitzen, bis das Wasser ausgetreten

ist. Solange weiterkochen, bis das Pilzwasser fast verdunstet ist.
Zwiebel pellen, würfeln und zu den Pilzen geben.
Gemüsefond, Portwein, Sahne und Pilzwasser angießen und alles rund 10 Minuten leise köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
Pilze im Standmixer oder mit einem Stabmixer pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken – später über die Nudeln verteilen.

Zutaten für den Artischocken-Crunch:

- 2 Artischocken (alternativ: Artischockenböden aus dem Glas)
- 1 Scheibe Graubrot (2 cm dick geschnitten)
- 3 frische Knoblauchzehen (alternativ kann man auch getrockneten Knoblauch nehmen) □ reichlich Rapsöl zum Frittieren
- Salz

Zubereitung:

Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen, dann jeweils den Boden abschneiden. Die Artischockenböden von den restlichen Blättern und dem Heu befreien und sofort in Zitronenwasser baden.

Artischockenböden in grobe Stücke und Brot in Würfel schneiden.

Knoblauch putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl ca. 4 cm tief in einen Topf füllen und erhitzen. (Tipp: Es sollte nicht so heiß werden, dass Rauch aufsteigt.)

Zunächst die Artischocken, nach einer Minute das Brot und wiederum nach einer Minute den Knoblauch in das Öl geben und frittieren. Tipp: Verwendet man einen kleinen Topf, die Zutaten nicht auf einmal sondern besser nach und nach frittieren, sonst kühlt das Öl zu stark ab. Alles mit der Schaum- oder Frittierkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Tipp: Das Frittierfett kann man ohne Probleme ein bis zwei Wochen aufheben und erneut verwenden z. B. um darin Shrimps oder Garnelen zu garen oder auch zum Braten von Geflügelfleisch oder Gemüse.

Anrichten

Etwas Olivenöl in einer Pfanne oder einem Topf erwärmen. Nudeln aus dem Kochwasser nehmen, kurz in dem Olivenöl schwenken. Auf Tellern mittig anrichten, Pilzsoße darüber geben und den Crunch darauf verteilen. Mit reichlich Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Cannelloni mit Gemüsewürfeln auf Tomatensoße

Meisterköchin Martina Kömpel zeigt einen abgewandelten Klassiker: Cannelloni. Super gesund mit vielen bunten sommerlichen Gemüsen, die es bei uns ja rund um's Jahr zu kaufen gibt und einer leichten Tomatensoße. Ganz ohne Fleisch und richtig lecker. Eine tolle Gemüseküche, die vielleicht ein wenig Mehraufwand bedeutet, sich aber sicher lohnt. Wer richtig schlemmen und sich gleichzeitig gesund und leicht ernähren will, für den sind diese Cannelloni mit Gemüsewürfeln auf Tomatensoße genau das Richtige.

Zutaten (für vier Personen):

- 8 Lasagne-Platten
- 6 Paprika (gelbe, rote, orangefarbene)
- 2 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 10 Stiele frischer Thymian
- 500 g Tomaten (in grobe Stücke geschnitten)
- 250 ml passierte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- mildes Olivenöl
- Zucker
- 2 TL Butter
- frisches Basilikum
- 200 g geriebenen Käse zum Überbacken
- Auflaufform

Zubereitung:

Die Lasagne-Platten in Salzwasser gar kochen, abschrecken und jede Platte in Frischhaltefolie einwickeln (so können sie unproblematisch am Morgen bereits vorgekocht und im Kühlschrank bis zum Abend aufbewahrt werden.)

Paprika nach Farben getrennt in kleine Würfel mit 1 x 1 Zentimeter Kantenlänge schneiden. Ebenso Zucchini und Aubergine.

In einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze die einzelnen Gemüse nacheinander in Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer anrösten. Dabei eine Knoblauchzehe immer weiter verwenden, den Thymian dagegen jeweils frisch dazu geben (pro Gemüse zwei Stiele).

Für die Tomatensoße die Zwiebeln und die zweite Knoblauchzehe fein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Die frischen Tomatenstücke dazu geben und auch die passierten Tomaten. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mindestens 40 Minuten leicht köcheln lassen.

Eine Auflaufform ausbuttern und die Tomatensoße einfüllen. Die Lasagne-Platten halbieren, die angebratenen Gemüse und etwas klein geschnittenes Basilikum miteinander vermischen und in die Nudelstücke einrollen. Auf die Tomatensoße setzen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (180 Grad Celsius) eine halbe Stunde überbacken.

Zitronenspaghetti mit Spinat

Für das Gericht möglichst dünne Spaghetti oder Spaghettini verwenden und unbedingt darauf achten, dass diese zu 100 Prozent aus Hartweizen bestehen.

Zutaten für vier Personen:

- 400-500 g dünne Spaghetti
- Salz
- 1 große weiße oder rote Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300 g frischer Blattspinat
- Muskat
- Chilipulver
- Pfeffer
- 2 Eigelb
- 125 g Büffelmozzarella

Zubereitung:

Im Nudeltopf Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, anschließend salzen und Spaghetti bissfest kochen. Für die Soße die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch mit der Messerklinge zerklopfen, grob hacken und in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl andünsten. Von der Zitrone mit dem Sparschäler die Schale so abschneiden, dass innen nichts Weißes daran haftet. In haarfeine Streifen – sogenannte „Zesten“ – schneiden und mitdünsten.

Schließlich den sorgfältig geputzten, entstieltten Spinat in das Nudelwasser zu den bissfesten Nudeln geben, kurz ziehen lassen, abgießen und in die Pfanne mit den Zwiebeln geben. Alles auf kleinem Feuer gründlich mischen, mit Muskat, Chili und Pfeffer kräftig würzen.

Die verklepperten Eigelbe und den in Würfel geschnittenen Mozzarella zufügen und einarbeiten. Dabei schmilzt der Käse und die Eigelbe binden alles zu einer cremigen Soße. Auf vorgewärmten tiefen Tellern verteilen und erst dann mit Zitronensaft und einigen Fäden Olivenöl beträufeln. Anschließend sofort servieren.

Beilage: frisch geriebener Parmesan, von dem sich die Gäste nach Gusto nehmen. Ansonsten genügt frisches, italienisches Weißbrot.

Getränk: ein kräftiger Vermentino aus Ligurien, der Toskana oder Sardinien.

Frittata

Ein solch dickes Nudelomelett ist eine geniale Resteverwertung. Es sieht durchaus nicht nach „wieder aufgewärmt“ aus, sondern ist ein origineller Imbiss, oder, wenn man es in mundgerechte Würfel schneidet, sogar ein feiner Happen als Aperitif.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Selleriestange
- 2-3 EL Olivenöl
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 rote Paprika
- 1-2 Chilis (mild oder scharf, je nach Gusto)
- Kräuter (was der Markt hergibt: Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch)
- circa 250-500 g gekochte Nudeln (ruhig mit Soße vermischt)
- 3-4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- (eventuell noch Gewürze, die zur Soße passen)
- geriebener oder gewürfelter Käse (Parmesan oder Mozzarella)

Zubereitung:

Frühlingszwiebel, rote Zwiebel und Sellerie fein schneiden und in einer Pfanne in der Hälfte des Olivenöls sanft andünsten. Den zerdrückten oder gehackten Knoblauch, die geriebene Zitronenschale, die geschälte und fein gewürfelte Paprika, die fein gewürfelten Peperoncini (Chilis) und die gehackten Kräuter dazugeben. Salzen und pfeffern. Diesen Sofrito mit dem Nudelrest, zum Beispiel Spaghetti, mischen – mit oder ohne Sugo.

Die Eier in einer Schüssel verkleppern. Dann den gesamten Pfanneninhalt in der Schüssel untermischen und nochmals kräftig abschmecken – vor allem mit geriebenem Käse (es kann auch gewürfelter Mozzarella sein).

In einer beschichteten Pfanne mit dem richtigen Durchmesser – damit die Frittata schön hoch wird, eher eine kleinere als eine zu große Pfanne nehmen – das restliche Öl erhitzen. Den Schüsselinhalt auf einmal hineingeben.

Die Masse zuerst auf einer Seite sanft 10 bis 15 Minuten anbraten, bis das Ei gestockt ist (am besten unter einem Deckel und bei ganz milder Hitze).

Wenn die Oberfläche tatsächlich nicht mehr flüssig aussieht, die Frittata wenden. Dazu einen Deckel oder einen Teller zu Hilfe nehmen: auf die Frittata legen und mit Schwung beides zusammen umdrehen. Vom Deckel oder Teller zurück in die Pfanne gleiten lassen und auf der anderen Seite, bei etwas verstärkter Hitze, in zwei bis drei Minuten fertig braten. Beilage: ein kleiner Salat, gemischt oder auch nur aus Blättern.

Getränk: ein junger, fruchtiger, kellerkühler Rotwein, zum Beispiel ein deutscher Spätburgunder oder ein Beaujolais. Moritz hat sich für einen Merlot aus Italien entschieden.

Leichte Sommerdrinks und Erfrischungsgetränke

Nic Shankers selbst gemachte Limonaden aus fruchtigen und würzigen Essenzen sind eine erfrischende Versuchung.

Limonade gibt es schätzungsweise seit dem 17. Jahrhundert; damals wurde sie aus Zitrone, Wasser und Zucker zusammengemixt, irgendwann kam Kohlensäure dazu. Derzeit gibt es hierzulande einen Trend in Richtung Retro-Limonade. Das sind handwerklich hergestellte Getränke beispielsweise mit dem Saft feinsten Amalfi-Zitronen oder mit Löwenzahn-Essenz. Die Auswahl wird ständig größer und das alles hat einen stolzen Preis: Eine kleine Flasche kostet im Geschäft gerne mal drei Euro und mehr.

Bartender Nic Shanker hat Ideen für leckere, sommerlich leichte Trendgetränke, die man schnell und für wenig Geld selbst machen kann und die richtig Lust machen auf den Sommer. Trinken hält fit!

Ernährungsexperten empfehlen, dass Erwachsene rund 1,5 bis 2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit am Tag trinken sollten, dazu zählen Wasser und ungesüßte Kräutertees. Schwitzt man viel, dann muss die Menge entsprechend erhöht werden. Gerade im Sommer greifen viele zu eisgekühlten Getränken, denn ideale Durstlöscher sollten erfrischend sein. Aber Achtung: Am besten eignen sich Getränke zwischen 15 und 20 Grad Celsius. Allzu kalte Getränke erzeugen Stress im Organismus, der sie erst wieder auf Körpertemperatur erwärmen muss.

Kleine Getränkekunde

Fruchtsaftgetränke gehören wie Limonade oder Brausen zu den Erfrischungsgetränken. Ihr Fruchtanteil beträgt mindestens 6 Prozent (bei Zitrusfrüchten) und mindestens 30 Prozent (z.B. bei Apfel-Fruchtsaftgetränk). Meist enthalten Fruchtsaftgetränke Zucker und unter Umständen auch Aromen.

Limonaden werden aus Trink-, Mineral-, Quell- oder Tafelwasser zubereitet. Manche Hersteller verwenden für ihre Limonaden Fruchtsäfte. Häufig sorgen aber Aromaextrakte und/oder natürliche Aromastoffe für den Geschmack und reichlich Zucker für die Süße. Färbende, natürliche Zutaten sind erlaubt.

Brausen sind kohlenensäurehaltige Erfrischungsgetränke. Anders als Fruchtsaftgetränke, Fruchtschorlen oder Limonaden dürfen sie auch naturidentische und/oder künstliche Aromastoffe und Farbstoffe enthalten.

Rezepte von Nic Shanker

1. Ingwer-Limonade (Ginger Ale) aus Sirup

Zutaten für den Sirup:

- Ca. 80 g Ingwer
- 60 g Zucker (je nach Geschmack auch weniger) Was Sie noch brauchen:
- Eine kleine, gut verschließbare Flasche

Zutaten für das trinkfertige Ginger Ale (ein 0,4-Liter-Glas verwenden):

- 4 große Eiswürfel

- 1 EL Ingwersirup
- 2 EL Limettensaft
- 200 ml kohlenensäurehaltiges Wasser

Zubereitung:

Für den Sirup den Ingwer (mit Schale) grob raspeln oder kleinschneiden und mit dem Zucker in 400 ml Wasser aufkochen. Den Sud dann bei wenig Hitze ca. 10 Minuten reduzieren lassen. Den noch heißen Sirup durch ein Sieb oder einen Filter in eine zuvor mit kochendem Wasser ausgespülte Flasche abseihen. Im Kühlschrank kann man den Sirup in der verschlossenen Flasche ca. 6 Monate aufbewahren. Hat man die Flasche einmal geöffnet, sollte man den Sirup innerhalb von zwei bis drei Wochen verbrauchen.

Für das Ginger Ale die Eiswürfel in ein Glas geben. Ingwersirup und den Limettensaft dazugeben und alles gut vermischen. Mit dem kohlenensäurehaltigen Wasser auffüllen und nochmals vorsichtig umrühren.

Küchentipp Limetten

Vor dem Auspressen unter leichtem Druck rollen, dann bekommt man anschließend noch mehr Saft heraus. Wer nur ein paar Tropfen braucht, kann die ganze Frucht einfach mit einem Zahnstocher anstechen und durch das Loch den Saft herausdrücken. Die Frucht hält so noch ein paar Tage im Kühlschrank.

Ingwer – gesund und scharf

Die Ingwerpflanze hat einen dicken Stängel und lange Blätter und sieht ähnlich aus wie Schilf. Unter der Erde werden die wohlschmeckenden Knollen gebildet, die der Pflanze als Speicherorgan dienen.

Die chinesische und die indische Medizin verwendet die Ingwerknolle schon seit Jahrtausenden, so z.B. gegen Übelkeit, Magenschmerzen, Verstopfung und auch als Appetitanreger. Ingwer, frühzeitig als Tee getrunken, lindert Erkältungen.

2. Frische Ingwer-Limonade

Zutaten:

- 0,7 l Wasser
- 50 g frischer Ingwer
- 40 g Zucker
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Limette (Saft)
- 4 Zweige Zitronenmelisse
- kohlenensäurehaltiges Wasser
- Eiswürfel bei Bedarf

Zubereitung:

Wasser in eine Karaffe geben (min. 1,5 l Fassungsvermögen)

Ingwer fein reiben (mit Schale)

Ingwer mit dem Zucker und dem Saft der Zitrusfrüchte ins Wasser geben und alles gut umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Melisse kurz zwischen den Handflächen „anklatschen“ und in die Flüssigkeit geben. Rund zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Genuss durch ein Sieb abseihen und große Limonadengläser zur Hälfte damit befüllen. Bei Bedarf Eiswürfel zufügen. Dann mit kohlenensäurehaltigem Wasser

auffüllen.

Zitronenmelisse

Das Kraut gilt in der Naturheilkunde als Beruhigungs- und Entspannungsmittel. Die ätherischen Öle gelten nicht nur als gesund, sondern sorgen auch für das zitronenartige Aroma. Man kann sie im Grunde überall zufügen, wo Zitrone passt. Manche Sorten haben eine leicht bittere Note.

3. Ingwer-Eistee

Zutaten für zwei 0,3-Liter-Gläser:

- 2 TL Grüner Tee (getrocknete Blätter)
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Kumquats
- 1 TL Honig
- 2 EL Ingwersirup (selbst gemacht, Rezept s.o.)
- Eiswürfel

Zubereitung:

Tee zusammen mit dem Rosmarin in rund 400 ml heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Kalt stellen oder – wenn es schnell gehen soll – auf Eis shaken.

Kumquats waschen und vierteln, dann auf die zwei Gläser verteilen.

Etwas Honig dazugeben und nun die Kumquats stampfen.

Je 1 Esslöffel Ingwersirup und 200 ml kalten Tee zugeben.

Optimal ist es, nun alle Zutaten mit Eis zu shaken, man kann sie auch kräftig umrühren.

Kumquat – leckere Zwergorange

Das Gute ist, dass Kumquats vor dem Genuss nicht geschält werden müssen, man kann die süße, aromatische Schale einfach mitessen. Die kleine Frucht enthält nicht so viel Saft wie die großen Orangen. Das Fruchtfleisch der Kumquats hat eine leicht bittere Note.

Eistee aus industrieller Produktion

Mit viel Zucker und wenig Frucht sind diese Eistees in der Regel nicht als gesunde Durstlöscher zu bezeichnen. In zahlreichen industrieunabhängigen Studien konnte nachgewiesen werden, dass der Genuss von zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken Übergewicht begünstigen kann. Die häufig überdimensionalen Abbildungen von Früchten auf den Verpackungen der Eisteeprodukte suggerieren dem Verbraucher natürliche Inhaltsstoffe als geschmacksgebende Zutaten. Doch der Fruchtgehalt beträgt bei den Eisteegetränken zumeist nicht mehr als ein Prozent.

Verbraucherschützer sehen hierin eine Irreführung der Konsumenten.

Wer seinen Eistee selbst zubereitet, weiß was drin steckt und kann auch den Gehalt an Zucker reduzieren!

4. Mate-Drink

Zutaten für zwei 0,3-Liter-Gläser:

- 1 Teebeutel Mate grün
- ½ Limette
- 1 TL Honig
- Eiswürfel
- 300 ml kohlensäurehaltiges Wasser

Zubereitung:

Tee mit 300 ml heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen und abkühlen lassen.

Limettensaft und Honig zugeben, alles auf Eis im Mixbecker shaken und auf zwei Gläser verteilen.

Mit kühlem, kohlensäurehaltigem Wasser auffüllen und kurz mit einem Löffel umrühren.

5. Mate-Margarita

Zunächst zwei Teebeutel grünen Mate über Nacht in 0,3 Liter weißem Tequila ziehen lassen.

Zutaten für ein Glas:

- 6 cl Mate-Tequila (fusioniert mit Mate)
- 2 cl Orangenlikör
- 2 cl Limettensaft □ Eiswürfel
- 1 Limettenspalte
- Meersalz
- Margarita-Schalen

Zubereitung:

Tequila, Orangenlikör und Limettensaft in einen Shaker geben.

Gläser mit Eiswürfeln kühlen. Dann Eis entfernen. Für den Salzrand eine Limettenspalte am Rand der Gläser herumführen und ihn dann rundherum in Meersalz dippen.

Eiswürfel in den Mixbecher geben, verschließen und kräftig shaken. Margarita durch ein Sieb in die Gläser abseihen.

Matetee

Es handelt sich streng genommen dabei nicht um einen Tee, sondern um einen Aufguss aus den Blättern einer subtropischen Stechpalme. Diese wächst in Südamerika und daher ist Mate Nationalgetränk z.B. in Argentinien. Hier wird der Genuss traditionell zelebriert und das Getränk nicht in einer Teekanne, sondern in einer Kalebasse, also in einem Flaschenkürbis, zubereitet. Zum Trinken verwendet man ein spezielles Trinkrohr.

Neben der traditionellen Teezubereitung kann man den Matetee natürlich auch wie Tee in der Kanne bereiten. Die Ziehzeit beträgt ca. fünf Minuten. Mate kann man hierzulande lose, im Beutel, grün oder geröstet in Supermärkten, Teeläden oder Reformhäusern kaufen. Bei uns findet Mate immer mehr Liebhaber. Er eignet sich als „Kaffee-Ersatz“, denn er wirkt anregend, ist dabei aber mild und bekömmlich.

Spätestens seit ein Erfrischungsgetränk mit Mate vom Lieblingsdrink der Computernerds zum Szenetrink der Großstadthedonisten avanciert ist, ist der Absatz des bitter-süßen Drinks enorm gestiegen. Viele kennen Mate auch als Tee zum Abnehmen. Empfohlen wird er bei Reduktionsdiäten, weil er die Hungergefühle nehmen soll.