

## TSAMPA MIT BUTTERTEE (TIBETISCHES FRÜHSTÜCK)



Butter. Zum Kochen,  
Dünsten und Verfeinern.



Kurzer Transportweg - ihr Beitrag zum Klimaschutz

### ZUTATEN

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Für 2 Personen

#### Buttertee:

5 dl Wasser  
1-2 TL Schwarztee  
2 EL Butter  
2 EL Milch oder Rahm, nach Belieben  
1-2 Msp. Salz

#### Tsampa:

2 dl zubereiteter Buttertee  
150 g Tsampa (geröstetes Gerstenmehl)



### ZUBEREITUNG

**1 Buttertee:** Wasser aufkochen, Tee dazugeben, zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen. Tee in einen Krug absieben, mit Butter, Milch oder Rahm und Salz schaumig schlagen oder im Mixer aufschlagen. 2 dl für die Tsampa beiseitestellen. Sofort heiss servieren. Vor jedem Schluck den Tee in der Tasse schwenken oder umrühren, sodass sich die aufsteigende Butter wieder mit dem Tee mischt.

**2 Tsampa:** Je 1 dl warmen Buttertee in eine Schale giessen. Tsampa unter Rühren einstreuen, rühren, bis die Masse fest wird. Nach Belieben Kugeln formen und zum restlichen Buttertee geniessen.

Vor allem die Nomaden fügen dem Tee Milch oder Rahm zu, um teure Butter zu sparen.

Die Tibeter fügen dem Tee aufgrund der klimatischen Bedingungen mindestens 1 TL Salz zu. In europäischen Gebieten reicht die Hälfte an Salz, oder die Menge kann nach Belieben noch mehr reduziert werden.

Tsampa ist im Reformhaus oder in Reformabteilungen von Drogerien erhältlich. Man kann jedoch auch Gerstenkörner in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Anschliessend abgiessen. Portionenweise in einer weiten Bratpfanne oder im Wok unter Rühren dunkelbraun rösten, auskühlen lassen. Geröstete Gerstenkörner anschliessend fein mahlen, trocken und kühl aufbewahren.

Nach Belieben mit Früchtekompott, Jogurt, Sauer Milch oder Quark servieren.

Tsampa je nach Geschmack mit Zucker oder Honig süssen.

Mit mehr Buttertee vermischt, entsteht ein Brei, der auch gerne gegessen wird.