



DER  
**TEEAUFGUSS**  
GUIDE



Ein einfacher Leitfaden für Wassertemperatur,  
Ziehzeit und besserem Tee zu Hause.



VON HARRY SIEGMUND  
[ALLYOUNEEDISHARRY.COM](http://ALLYOUNEEDISHARRY.COM)

# Der Teeaufguss Guide

Ein einfacher Leitfaden für  
Wassertemperatur, Ziehzeit und  
besseren Tee zu Hause.

Von Harry Siegmund

[AllyouneedisHarry.com](http://AllyouneedisHarry.com)

Eine bessere Tasse Tee beginnt nicht mit  
teurem Zubehör.

Sie beginnt mit der richtigen Wassertemperatur,  
der passenden Ziehzeit, der Menge der Teeblätter  
und ein wenig Aufmerksamkeit.

Dieser Guide gibt dir einen einfachen Einstieg, damit  
dein Tee klarer, ausgewogener und ruhiger schmeckt..

# Warum guter Tee manchmal falsch schmeckt

**Schlechter Tee ist oft gar kein schlechter Tee.**

Er wurde nur zu heiß aufgegossen, zu lange ziehen gelassen,  
mit zu vielen Blättern dosiert oder mit Wasser zubereitet,  
das ihm nicht gutgetan hat.

**Tee ist empfindlich.**

Grüner Tee kann bitter werden, wenn das Wasser zu heiß ist.

Schwarztee kann hart wirken, wenn er zu lange zieht.

Weißer Tee kann fast verschwinden, wenn man ihm keine Geduld schenkt.

Oolong braucht oft Raum, um sich zu öffnen.

Pu Erh kann tief und weich werden, aber nur, wenn man ihn nicht hetzt.

**Besserer Tee beginnt nicht mit teurem Zubehör.**

Er beginnt mit Aufmerksamkeit.

Wassertemperatur.

Ziehzeit.

Blattmenge.

Frischem Wasser.

Und einem ruhigen Moment vor dem ersten Schluck.

Dieser Guide gibt dir einen praktischen Ausgangspunkt.

Keine starren Regeln, sondern hilfreiche Bereiche, mit denen du zu Hause klareren, ruhigeren und ausgewogeneren Tee zubereiten kannst.

# Die drei wichtigsten Faktoren beim Aufgießen

## 1. Wassertemperatur

Die Wassertemperatur verändert alles.

Zu heißes Wasser macht feine Tees schnell bitter.

Zu kühles Wasser lässt kräftigere Tees oft flach schmecken.

Es geht nicht um Perfektion.

Es geht darum, jedem Tee genug Wärme zu geben, damit er sich öffnen kann, ohne ihn zu überfordern.

## 2. Ziehzeit

Die Zeit entscheidet, wie viel das Blatt an das Wasser abgibt.

Ein kurzer Aufguss kann leicht und frisch schmecken.

Ein längerer Aufguss kann voller und tiefer wirken.

Zu lang, und die Bitterkeit übernimmt oft das Kommando.

## 3. Blattmenge

Zu wenig Tee schmeckt dünn.

Zu viel Tee kann schwer oder scharf wirken.

Ein guter Ausgangspunkt für den Alltag ist:

1 Teelöffel loser Tee pro Tasse

Bei großblättrigen Tees darf es etwas mehr sein.

Bei fein gebrochenen Tees eher etwas weniger.

Für Gongfu Zubereitung verwendet man mehr Blatt und deutlich kürzere Aufgüsse.



# Temperatur Guide für Tee

## Grüner Tee

70 bis 80 °C / 160 bis 175 °F

## Weißer Tee

70 bis 85 °C / 160 bis 185 °F

## Oolong Tee

80 bis 96 °C / 175 bis 205 °F

## Schwarzer Tee

90 bis 96 °C / 195 bis 205 °F

## Pu Erh Tee

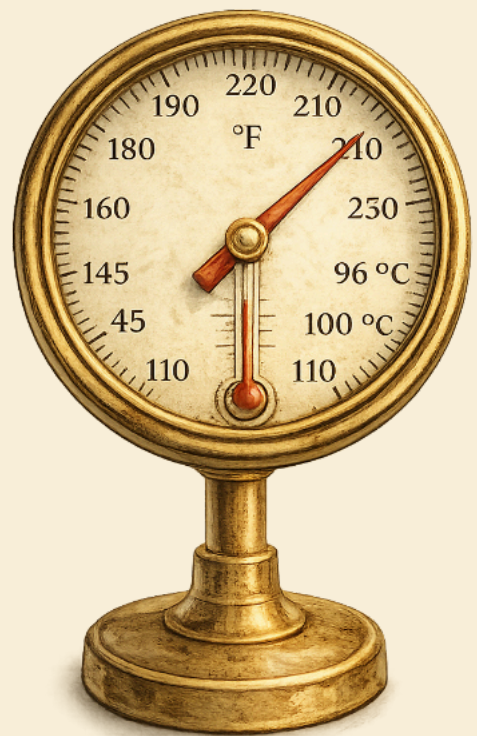
90 bis 100 °C / 195 bis 212 °F

## Rooibos

96 bis 100 °C / 205 bis 212 °F

## Kräutertee

96 bis 100 °C / 205 bis 212 °F



## Kleine Notiz

Das sind Ausgangspunkte, keine starren Gesetze.

Jeder Tee hat seinen eigenen Charakter.

Beginne sanft, probiere aufmerksam und passe dann an.

# Ziehzeit Guide

## Grüner Tee

1 bis 3 Minuten

## Weißer Tee

2 bis 5 Minuten

## Oolong Tee

2 bis 5 Minuten

## Schwarzer Tee

3 bis 5 Minuten

## Pu Erh Tee

2 bis 5 Minuten

## Rooibos

5 bis 7 Minuten

## Kräutertee

5 bis 10 Minuten



## Kleine Notiz

Wenn dein Tee bitter schmeckt, senke zuerst die Temperatur.

Wenn er flach schmeckt, verlängere die Ziehzeit leicht.

Wenn er schwach schmeckt, nimm etwas mehr Blatt,  
bevor du ihn einfach länger ziehen lässt.

# Besser aufgießen nach Teesorte

## Grüner Tee

Verwende kühleres Wasser und kürzere Ziehzeiten. Grüner Tee ist oft fein, frisch, grasig, blumig oder nussig. Zu heißes Wasser kann ihn sehr schnell bitter machen.

## Schwarzer Tee

Verwende heißeres Wasser und eine etwas längere Ziehzeit. Schwarzer Tee ist kräftiger und verzeiht mehr als grüner Tee, kann aber trotzdem hart werden, wenn er zu lange zieht.

## Weißer Tee

Verwende sanfteres Wasser und Geduld. Weißer Tee ist subtil, weich und fein. Erzwinge nichts. Lass ihn sich entfalten.

## Oolong Tee

Oolong liegt zwischen grünem und schwarzem Tee. Manche Oolongs sind hell und blumig, andere dunkler und geröstet. Temperatur und Ziehzeit hängen stark vom jeweiligen Stil ab.

## Pu Erh Tee

Pu Erh mag oft heißes Wasser und mehrere Aufgüsse. Sein Geschmack kann erdig, holzig, weich oder tief sein. Wenn du eine klarere erste Tasse möchtest, spüle die Blätter kurz an.

## Kräutertee

Kräutertees brauchen meist sehr heißes Wasser und mehr Zeit. Wurzeln, Blüten, Samen und getrocknete Kräuter geben ihr Aroma langsamer ab als Teeblätter.



# Häufige Fehler beim Aufgießen

## Zu heißes Wasser

Das ist der klassische Grüntee Killer. Wenn dein grüner Tee bitter, scharf oder beißend schmeckt, war das Wasser vermutlich zu heiß.

## Zu lange Ziehzeit

Länger ist nicht automatisch besser. Tee kann sehr schnell von aromatisch zu hart kippen.

## Zu viel Blatt

Mehr Tee bedeutet nicht automatisch besseren Tee. Es kann auch schweren, trockenen oder bitteren Geschmack bedeuten.

## Zu wenig Blatt

Wenn die Tasse wässrig schmeckt, gib nicht sofort dem Tee die Schuld. Vielleicht brauchst du einfach etwas mehr Blatt.

## Alter Tee

Tee verliert mit der Zeit Aroma. Wenn er schon vor dem Aufgießen müde riecht, wird er in der Tasse nicht plötzlich glänzen.

## Schlechte Lagerung

Tee mag kein Licht, keine Hitze, keine Feuchtigkeit und keine starken Gerüche. Bewahre ihn verschlossen, kühl, trocken und fern von Gewürzen auf.



# Ein kleines Ritual für eine bessere Tasse

## Wärme die Tasse oder Kanne vor

Ein warmes Gefäß hilft dem Tee, gleichmäßiger zu ziehen.

## Verwende immer frisches Wasser

Wasser, das immer wieder aufgekocht wurde, kann flach schmecken.

## Rieche an den trockenen Blättern

Das verrät dir mehr, als du denkst. Frischer Tee hat Charakter, bevor Wasser ihn überhaupt berührt.

## Beobachte den ersten Aufguss

Farbe, Dampf und Duft zeigen dir, was gerade passiert.

## Probiere den Tee, bevor du etwas hinzufügst

Bevor Zucker, Milch, Zitrone oder Honig dazukommen, probiere den Tee einmal pur. Nicht, weil Zusätze falsch sind, sondern weil der Tee einen ehrlichen ersten Schluck verdient.

## Hetze den ersten Schluck nicht

Tee ist nicht nur zum Trinken da.

Er ist auch dafür da,  
den Lärm für einen Moment leiser werden zu lassen.



# Kurzreferenz

<b>Teesorte</b>	<b>Temperatur</b>	<b>Ziehzeit</b>
<b>Grüner Tee</b>	70 bis 80 °C / 160 bis 175 °F	1 bis 3 Minuten
<b>Weißer Tee</b>	70 bis 85 °C / 160 bis 185 °F	2 bis 5 Minuten
<b>Oolong Tee</b>	80 bis 96 °C / 175 bis 205 °F	2 bis 5 Minuten
<b>Schwarzer Tee</b>	90 bis 96 °C / 195 bis 205 °F	3 bis 5 Minuten
<b>Pu Erh Tee</b>	90 bis 100 °C / 195 bis 212 °F	2 bis 5 Minuten
<b>Rooibos</b>	96 bis 100 °C / 205 bis 212 °F	5 bis 7 Minuten
<b>Kräutertee</b>	96 bis 100 °C / 205 bis 212 °F	5 bis 10 Minuten

## **Merke dir**

**Kühleres Wasser schützt empfindliche Tees.**

**Kürzere Ziehzeit verhindert Bitterkeit.**

**Mehr Blatt ist oft besser als längeres Warten.**

# Du möchtest tiefer einsteigen?

Dieser Guide ist nur ein Anfang.

Die Teebibel führt dich weiter durch Ursprung, Anbau, Verarbeitung, Zubereitung, Lagerung, Teekulturen, Rezepte, Rituale, Legenden und seltene Teesorten.

Für Leser, die Tee über die Tasse hinaus verstehen möchten, bietet das vollständige Buch die tiefere Reise.

Entdecke die Editionen auf [AllyouneedisHarry.com](http://AllyouneedisHarry.com)

Die Teebibel

Von der Pflanze bis zur perfekten Tasse

Von Harry Siegmund

