

Die REZEPTE Panna Cotta mit Blaubeersöße und Milchreis mit Kokos-Ingwer-Krokant sind aus der Zeitschrift „KüchenSPASS Sonderheft, Ausgabe KU 019

KüchenSPASS
SONDERHEFT

Süße Verführung!

WILDE BLAUBEEREN AUS NORDAMERIKA

© OZ-Verlags-GmbH



„KüchenSPASS Sonderheft“ erscheint bei der OZ-Verlags-GmbH, Römerstr. 90, 79618 Rheinfelden, www.shop.oz-verlag.de

© 2017 by OZ-Verlags-GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

www.oz-verlag.de

Süße Verführung!



Panna Cotta mit Blaubeersöße

Für 4 Portionen:

- » 1 Glas wilde Blaubeeren (540 ml)
- » 2 Päckchen (à 250 ml) Sahne-Alternative (z. B. Soya Cuisine light, 5% Fett)
- » 50 g + 1 EL Agavendicksaft
- » 2 Beutel (à 4 g) vegetarisches Geliermittel
- » 1 TL Zitronensaft

So geht's:

- 1** Blaubeeren in den Kocheinsatz gießen, den Saft dabei auffangen.
- 2** Die Sahnealternative, 8 EL des Blaubeersaftes, 50 g Agavendicksaft und vegetarisches Geliermittel in den

Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 4** vermischen. **6 Min./100° C/ Stufe 1** erhitzen.

3 Dessertschalen mit kaltem Wasser ausspülen. Panna Cotta einfüllen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Mixtopf spülen.

4 Für die Blaubeersöße die Hälfte der Blaubeeren und den restlichen Blaubeersaft in den Mixtopf geben. Zitronensaft und 1 EL Agavendicksaft zufügen und **5 Sek./Stufe 5** verrühren. Restliche Blaubeeren zugeben und **4 Sek./Linkslauf/Stufe 2** vermischen.

5 Panna Cotta mit einem scharfen Messer vom Rand lösen. Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Panna Cotta auf Dessertteller stürzen und mit der Blaubeersöße anrichten.

Pro Portion ca.:

4,7 g Eiweiß, 7 g Fett,
33,7 g Kohlenhydrate
220 kcal, 924 kJ

So geht`s:

1 Ingwer schälen, in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

2 Kokos-Reis-Drink, 20 g Rohrzucker, 15 g Kokosraspel und den Reis in den Mixtopf geben. Kardamomkapsel mit dem Messerrücken flachdrücken, zugeben und **40 Min./90° C/ Linkslauf/Stufe 1** erhitzen. Messbecher dabei nicht einsetzen. Kocheinsatz als Spitzschutz auf den Deckel setzen.

3 Für den Kokos-Ingwer-Krokant den restlichen Rohrzucker in einen

kleinen Topf geben. Unter Rühren goldbraun karamelisieren lassen. Beiseite gestellten Ingwer und die restlichen Kokosraspeln unterrühren. Auf einen flachen Teller geben und abkühlen lassen.

4 Reis nach Ende der Garzeit auf sechs Teller verteilen. Mit je einem Esslöffel Apfelmark mit Mango und dem Ingwerkrokant anrichten.

Pro Portion ca.:

3,6 g Eiweiß, 4,8 g Fett,
60 g Kohlenhydrate
329 kcal, 1386 kJ

VEGAN

Milchreis mit Kokos-Ingwer-Krokant

Für 6 Portionen:

- » 1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm lang)
- » 1 l Kokos-Reis-Drink
- » 40 g Rohrzucker
- » 30 g Kokosraspel
- » 250 g Reis (Rundkorn- oder Milchreis)
- » 1 Kardamomkapsel
- » 6 EL Apfelmark mit Mango



ALNATURA/OLIVER BRACHAT

© OZ-Verlags-GmbH