

KÜCHENRATGEBER

SANDRA SCHUMANN

EIS, SORBETS & FROZEN JOGHURTS



GU

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
KLEINE
EISKUNDE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
EIS GEFRIEREN



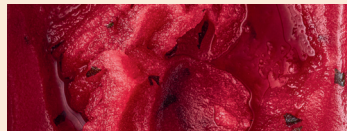
Immer griffbereit:
SO GELINGT'S:
TIPPS & TRICKS



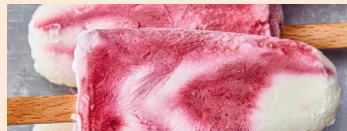
REZEPTKAPITEL



06 SAHNEEIS



24 SORBET & GRANITA



42 FROZEN JOGHURT & SPECIALS

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

04 DIE AUTORIN

05 BLITZ-SORBET MIT SAUERKIRSCHEN

11, 34, 44 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GESALZENES BUTTERKARAMELLEIS

GÜNSTIG

150 g feiner Zucker
40 g Butter
100 g Sahne
grobes Salz
325 ml Milch (3,5 % Fett)
2 Eigelb (M)

AUSSERDEM
Eismaschine

GUT ZU WISSEN

Damit das Karamellisieren gelingt, den Zucker gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Dann bei mittlerer Hitze langsam schmelzen und braun werden lassen. Dabei nicht rühren, sonst entstehen Klümpchen.

1 100 g Zucker in eine Pfanne streuen und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Butter, 30 g Sahne und 1 Prise Salz zufügen. (Vorsicht, das kann spritzen!) Dann alles mit einem Schneebesen gut verrühren.

2 Übrige Sahne (70 g) und Milch in einen Topf gießen und kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Karamell mit dem Schneebesen in die Sahnemilch rühren.

3 Eigelbe und übrigen Zucker (50 g) in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig rühren. Die Karamelmischung einrühren und alles zurück in den Topf gießen. Die Mischung bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis sie andickt. Die Eismasse zuerst in ca. 15 Min. auf Raumtemperatur abkühlen, dann in ca. 1 Std. 45 Min. im Kühlschrank ganz auskühlen lassen.

4 Die kalte Karamellmasse in die Eismaschine füllen und in ca. 45 Min. cremig bis fest gefrieren lassen. Das Eis aus der Maschine löffeln und sofort in vier Schälchen servieren oder in einer Gefrierbox mit Deckel tiefkühlen.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 45 Min. Gefrieren • Pro Portion ca. 110 kcal, 1 g EW, 0 g F, 24 g KH

JOHANNISBEER-SORBET MIT MINZE

SOMMER-REZEPT

400 g TK-Rote Johannisbeeren
75 g Zucker
1 Stängel Minze

AUßERDEM
Eismaschine

1 Die Johannisbeeren in einen Standmixer füllen und in ca. 10 Min. leicht antauen lassen. Zucker und 150 ml Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Johannisbeeren mit dem heißen Zuckersirup übergießen und fein pürieren. Das Johannisbeerpüree durch ein feines Sieb streichen, um die Kernchen zu entfernen.

2 Die Minze waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter das Püree mischen. Die Johannisbeer-Minze-Mischung in die Eismaschine füllen und in ca. 45 Min. cremig bis fest gefrieren lassen. Das Sorbet aus der Maschine löffeln und in vier Schälchen servieren.

3 Ohne Eismaschine das Johannisbeer-Minze-Püree in eine flache Schale füllen und 2–3 Std. tiefkühlen. Dabei einmal pro Stunde mit einer Gabel durchrühren und das Eis auflockern, sodass eine feine Kristallstruktur entsteht.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • 4 Std. 40 Min. Gefrieren • Pro Portion ca. 240 kcal, 2 g EW, 1 g F, 55 g KH

MANGO-KOKOS-SORBET

GUT VORZUBEREITEN

2 Mangos
150 g Zucker
1 Eiweiß (M)
1 Limette
400 ml Kokosmilch
1 Stängel Minze

AUßERDEM
Eismaschine

1 Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch flach vom Stein schneiden und fein pürieren. 75 g Zucker und 100 ml Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Mangopüree einrühren, die Mangomischung in die Eismaschine füllen und ca. 20 Min. gefrieren lassen. Das Mangosorbet aus der Maschine löffeln und in einer Schale ca. 4 Std. tiefkühlen.

2 Parallel dazu das Eiweiß steif schlagen, dabei den übrigen Zucker (75 g) einrieseln lassen. Limette auspressen. Limettensaft und Kokosmilch verrühren, den Eischnee unterheben. Minze waschen, trocken schütteln, fein schneiden und untermischen. Die Kokosmischung in die Eismaschine füllen und ca. 20 Min. gefrieren lassen. Das Kokossorbet in einer zweiten Schale ca. 4 Std. tiefkühlen.

3 Das Kokossorbet zum Mangosorbet geben und beide Sorbets vermischen. In vier Schälchen anrichten und servieren.

SO SCHMECKT DER SOMMER



Eis pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Selbst gemachtes Eis – einfach wie nie:

Buchklappen aufblättern und das Wichtigste immer im Blick

Der schnellste Einstieg ins eiskalte Vergnügen: unkomplizierte Rezepte für Sahneeis, Sorbet, Granita, Frozen Joghurt und vegane Nicecream – mit und ohne Eismaschine



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC-Zertifiziert

Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.

www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8171-8



€ 9,99 [D]

www.gu.de