

KÜCHENRATGEBER

CHRISTA SCHMEDES

EIS AM STIEL



G|U

INHALT

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

DAS PRINZIP:
EIS AM STIEL



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
FRUCHTEIS AM STIEL



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
PERFEKT UMHÜLLT



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

GU
CLOU

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

REZEPTKAPITEL



06 ERFRISCHEND FRUCHTIG



26 SCHÖN CREMIG



42 COOL UMHÜLLT

- 04 DIE AUTORIN
- 05 HIMBEER-FRUCHTEIS MIT 3 ZUTATEN
- 08 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



ERFRISCHEND FRUCHTIG

08 MANGO-HIMBEER-EIS

10 EIS MIT DURCHSICHT

12 MINZ-ORANGE-EIS

12 GRANATAPFEL-EIS

13 ERDBEER-MELONE-EIS

13 ANANAS-KOKOS-EIS

14 ZWEIERLEI FRUCHTEIS

15 ORANGEN-KLASSIKER

16 HEIDELBEER-BUTTER-
MILCH-EIS

17 KIRSCH-KOKOS-EIS

19 REGENBOGEN-POPSICLES

20 GEEISTER APERITIF

21 SMOOTHIE-EIS

22 TROPICAL TOFU-EIS

23 BEEREN-TOFU-EIS

24 TOMATEN-ERDBEER-EIS

MANGO-HIMBEER-EIS

FÜR GÄSTE

1 kleine Mango (ca. 250 g
Fruchtfleisch, geputzt gewogen)
1 Bio-Limette
75 g Zucker
200 g Himbeeren

AUSSERDEM
6 Stieleisformen à ca. 50 ml
(nach Belieben andere
Förmchen und Stiele)

GUT ZU WISSEN

Durch das Vorgefrieren von Früchten und Beeren bilden sich Eiskristalle. Diese werden beim Pürieren der Früchte mit dem Pürierstab zerkleinert. Das Eis erhält dadurch eine besonders cremige Konsistenz.

1 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die Würfel in eine Schüssel geben und für etwa 10 Min. in das Tiefkühlfach stellen.

2 Inzwischen die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Zucker mit 125 ml Wasser, Limettenschale und Limettensaft in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Den Sirup 2 Min. köcheln und etwas abkühlen lassen.

3 Die Hälfte des Sirups über die gekühlten Mangowürfel gießen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Eisformen zu einem Drittel füllen und ohne Stiel ca. 1 Std. tiefkühlen. Übriges Mango-Püree in der Zwischenzeit kühl stellen.

4 Die Himbeeren verlesen, kurz abrausen. Mit dem zurückbehaltenen Limettensirup fein pürieren. Himbeer-Püree in die Förmchen füllen und diese ohne Stiel 1 Std. tiefkühlen.

5 Zuletzt das zurückbehaltene Mango-Püree auf die Förmchen verteilen, die Eisstiele in die Masse hineinstecken und alles weitere 3 Std. in das Tiefkühlfach stellen.





Für 6 Stück • Zubereitungszeit: 15 Min. • Tiefkühlzeit: 5 Std. • Pro Stück ca. 55 kcal, 0 g E, 0 g F, 13 g KH

GEEISTER APERITIF

FÜR GÄSTE

1 Bio-Zitrone
75 g weißer Rohrzucker
1 Mini-Salatgurke (ca. 200 g)
3 Stängel Thai-Basilikum
300 ml stilles Mineralwasser
2 TL Wodka (nach Belieben)

AUSSERDEM

6 Stieleisformen à ca. 50 ml
(nach Belieben andere
Förmchen und Stiele)

- 1 Für den Sirup die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 125 ml Wasser mit Zitronenschale, Zitronensaft und Zucker aufkochen. Den Sirup 2 Min. köcheln, danach abkühlen lassen.
- 2 Gurke putzen, waschen, in 12 gleich große Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- 3 Jeweils ½ TL Zitronensirup in die Stieleisformen füllen. Ein paar Basilikumblättchen und je 2 Gurkenscheiben dazugeben, mit Mineralwasser auffüllen. Nach Belieben Wodka zugeben. Förmchen mit Eisstielen versehen und mindestens 5 Std. tiefkühlen.



Für 8 Stück • Zubereitungszeit: 15 Min. • Tiefkühlzeit: 5 Std. • Pro Stück ca. 20 kcal, 0 g E, 0 g F, 5 g KH

SMOOTHIE-EIS

KALORIENARM

200 ml stilles Mineralwasser
1 Mini-Salatgurke (ca. 200 g)
1 Stück Ananas
(ca. 200 g Fruchtfleisch,
geputzt gewogen)
1 Handvoll Rucola
1 Stängel Zitronenmelisse
1 EL Agavendicksaft
Meersalz

AUSSERDEM

8 Stieleisformen à ca. 50 ml
(nach Belieben andere
Förmchen und Stiele)

- 1 Mineralwasser kühl stellen. Gurke putzen, waschen und längs halbieren. Kerne entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Ananas aus der Schale herauslösen, den harten Strunk aus der Mitte entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Rucola verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Melisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
- 2 Gurke, Ananas, Rucola und Melisse in einen hohen Rührbecher geben. Agavendicksaft und 1 Prise Meersalz hinzufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Mineralwasser hinzufügen und untermixen, bis die Konsistenz schön cremig ist. Den Smoothie in die Formen verteilen. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und für mindestens 5 Std. in das Tiefkühlfach stellen.



Für 6 Stück • Zubereitungszeit: 20 Min. • Kühlzeit: 30 Min. • Tiefkühlzeit: 5 Std. •
Pro Stück ca. 295 kcal, 3 g E, 22 g F, 21 g KH

VANILLE-EIS MIT SCHOKOÜBERZUG

KLASSIKER

FÜR DAS EIS

1 Vanilleschote
60 g Zucker
1 TL Vanillezucker
100 ml Milch
200 g Sahne

FÜR DIE UMHÜLLUNG

150 g Zartbitterschokolade
etwas Öl

AUSSERDEM

6 Stieleisformen à ca. 50 ml
(nach Belieben andere
Förmchen und Stiele)

- 1 Für das Eis die Vanilleschote mit einem scharfen Messer längs aufritzen. Das Mark herauskratzen, mit Zucker, Vanillezucker, Milch und Vanilleschote in einem Topf aufkochen und unter Rühren 2 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 2 Vanilmilch in eine Schüssel füllen und 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Danach Vanilleschote entfernen. Vanilmilch mit Sahne glatt rühren. Die Creme in die Formen füllen, mit Eisstielen versehen und mindestens 5 Std. tiefkühlen.
- 3 Für die Umhüllung die Zartbitterschokolade in Stücke brechen und in eine Metallschüssel geben. 1–2 Tropfen Öl hinzufügen und die Schokolade über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Dann in ein hohes Gefäß umfüllen.
- 4 Das Eis aus den Formen nehmen, dann kurz in die Schokolade tauchen und auf die Trockenstation (z. B. Eierkarton mit kleinen Schlitzen) setzen, bis der Schokoüberzug erstarrt ist. Sofort genießen oder bis zum Verzehr wieder kühl stellen.

DESSERTS TO GO – EINFACH COOL



Geschmack pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Verführerische Eis-Ideen – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen
und das Wichtigste bei der Zubereitung immer im Blick

Wissen, was drin ist: Klassiker und brandneue Eissorten aus
natürlich-gesunden Zutaten plus selbst gemachtem Aroma-Kick



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6941-9



www.gu.de