



Gewürztes Mangosorbet

* basisch * vegan * laktosefrei * glutenfrei *

Zutaten für 4 Personen:

600 g Mangostücke, tiefgefroren

125 g Himbeeren

60 g Pistazienkerne, geschält

1 Spritzer Zitronensaft

100 ml Wasser

1 Messerspitze Lebkuchen- oder Strudelgewürz mit Zimt,
Ingwer, Muskatnuss und Kardamom

1 Messerspitze Vanillemark

1 EL Agavendicksaft oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel Ihrer Wahl

1 Zweig frische Minze für die Deko, auf Wunsch gehackt

Zubereitung

Die Himbeeren vorsichtig auslesen, in einer Schüssel mit stehendem Wasser kurz schwenken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mangostücke in einen Hochleistungsmixer geben. Wasser mit Zitronensaft, Gewürzen und Süßungsmittel verrühren und über die Mangostücke in den Mixer gießen. Auf höchster Stufe mit Hilfe des zum Mixer gehörigen Stößels cremig pürieren. (Wer keinen hochwertigen Mixer besitzt, kann die Mangomasse auch mit dem Pürierstab herstellen. Zu diesem Zweck die gefrorenen Mangostücke zunächst etwas antauen lassen und ggf. nacheinander in kleineren Mengen pürieren.) Die Masse abschmecken – bei Bedarf noch etwas mehr Süßungsmittel hinzufügen. Anschließend in eine flache Gefrierdose oder Auflaufform füllen und glattstreichen. Für 2 bis 4 Stunden bedeckt ins Gefrierfach stellen und fest werden lassen.

Zum Servieren das Sorbet aus dem Eisfach nehmen. Mit einem Eisportionierer Kugeln formen und pro Portion zwei bis drei Kugeln Eis in ein Dessertschälchen geben. Mit Himbeeren, Pistazien und Minze dekorieren.

Guten Appetit!

Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Bei der WALA Heilmittel GmbH sorgt die Kommunikationsfrau für treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – sowie für leckere Rezepte.

