

Möhren-Orangen Sorbet mit Ingwer und Kurkuma

⌚ 30 Minuten (+ c.a. 5 Std. Kühlzeit) III Leicht



Bild: BVEO

Zubereitungsweise

Möhren sehr fein raspeln und in einen Topf geben. Limetten- bzw. Zitronensaft dazu geben. Orangenschale von einer Orange mit einer feinen Reibe abreiben und danach auspressen.

Etwa 200–300 ml des Orangensaftes, Orangenschale und Ingwer zu den geriebenen Möhren geben, sodass sie genug Flüssigkeit zum kochen haben. Gut umrühren und die Mischung danach etwa 8–10 Min. weich kochen, evtl. noch etwas Wasser dazu geben falls die Flüssigkeit zu schnell verdampft.

Abkühlen lassen und mit einem Stabmixer oder am besten in einem Standmixer cremig pürieren und danach weiter abkühlen lassen. Zuletzt mit Honig und Kurkuma abschmecken.

Die Sorbet-Masse in eine Form oder Schale füllen und abgedeckt für etwa 4–6 Stunden (je nach Gefriergerät) in die Gefriertruhe stellen. Dabei regelmäßig umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. (Wer eine Eismaschine zur Hand hat, kann natürlich diese verwenden). Vor dem Servieren evtl. noch mal kurz pürieren, in gekühlten Gläsern anrichten und mit kleinen Schokoladen-Ostereiern garniert genießen.

Tipp: Schmeckt auch wunderbar zu frisch gebackenem, noch warmem Schokoladenkuchen oder auch als Beilage zu herzhaften Speisen. •

Zutaten für etwa 700g

500g Möhren, geputzt + geschält

½ Limette o. Zitrone, Saft

2 große Bio-Orangen, gewaschen

1 TL Ingwer, geschält + gerieben

2-3 EL Honig

½ TL Kurkuma (Gelbwurz)



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de