Mangoeis mit Limetten & Ingwer



Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss Rezept der Woche

Her mit dem Eis! Ist doch so heiß ... Immer nur Vanille, Erdbeere und Schoko sind langweilig. Wie wäre es mit einem Mangoeis aus Indien? Verfeinert mit kandiertem Ingwer und einem Hauch Limette. Die harmonieren wunderbar mit dem Aroma der Mango. Das Rezept stammt aus dem Kochbuch „India Express. 75 schnelle Rezepte für jeden Tag“ von Rukmini Iyer (DK Verlag, 22,95 Euro).



Zutaten Portionen: 8

- 2 sehr reife Mangos (oder Mangopüree aus der Dose)
- 300 g Sahne
- 2 Bio-Limetten (Saft und Abrieb davon)
- 5 Eigelb
- 90 g Zucker
- 120 g kandierter Ingwer, fein gehackt



Zubereitung: So wird’s gemacht

- **Mangos** schälen, vom Kern befreien und pürieren. Es sollten ca. 300 Gramm Mangopüree entstehen. Wenn man **Mangopüree** aus der Dose nimmt, kann man aus dem Rest des Doseninhalts einen Lassi (erfrischendes indisches Mixgetränk) herstellen.
- **Sahne** mit der Limettenschale in einem Topf unter Rühren bis an den Siedepunkt erhitzen, dann vom Herd nehmen.
- **Eigelb** und **Zucker** in einer Schüssel verquirlen. Die Mischung unter ständigem Rühren in die heiße Mangosahne gießen.
- Mischung wieder auf den Herd stellen und **bei mittlerer bis schwacher Hitze** fünf bis sechs Minuten unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie eindickt. Sie soll wie Pudding an der Rückseite eines Löffels haften (wenn man einen Löffel in die Mischung taucht und mit dem Finger durch die Flüssigkeit auf seiner Rückseite fährt, verläuft die Flüssigkeit nicht mehr).
- Mischung **20 Minuten abkühlen lassen**, dann den **Limettensaft** unterrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, danach **mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank** stellen.
- Anschließend in der **Eismaschine** gemäß Gebrauchsanweisung weiterverarbeiten. Etwa 5 Minuten vor Ende der Verarbeitungszeit den **gehackten kandierten Ingwer** zugeben.
- Wer **keine Eismaschine** hat, kann die Mischung auch in einen flachen Gefrierbehälter füllen und **in den Tiefkühler stellen**. Vier bis fünf Mal in einstündigen Abständen mit einer Gabel durchstoßen, um die Eiskristalle aufzubrechen.
- Beim letzten Mal den **Ingwer** unterrühren. Wieder einfrieren. Vor dem Servieren 20 Minuten bei Zimmertemperatur antauen lassen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Ingwer selbst kandieren

Es gibt verschiedene Rezepte zur Zubereitung von kandiertem Ingwer. Alle haben aber gemeinsam, dass der Ingwer zuerst vorbereitet werden muss. Keine Angst, das ist nicht aufwendig.

Schälen Sie 1 Kilo Ingwer mit einem Sparschäler. Die Auswüchse der Knolle mit einem scharfen Kartoffelmesser von der Haut befreien. Bei sehr frischem Ingwer die Schale mit einem Teelöffel oder Messerchen einfach abschaben. Ingwer in gleichmäßige Würfel oder schlanke Stifte schneiden.

Ingwer, 4



Liter Wasser, 1,5 Kilo Zucker und 2 Bio-Zitronen in einen großen Topf geben und alles aufkochen lassen. Hitze herunter drehen und das Ganze eine Weile köcheln lassen. Sobald der Ingwer glasig und das Wasser verkocht ist, den Ingwer durch ein Nudelsieb gießen und trocknen lassen. Je öfter man den Ingwer nochmal mit Wasser und Zucker aufkocht, desto intensiver und süßer wird er.