Karotteneis mit Honig

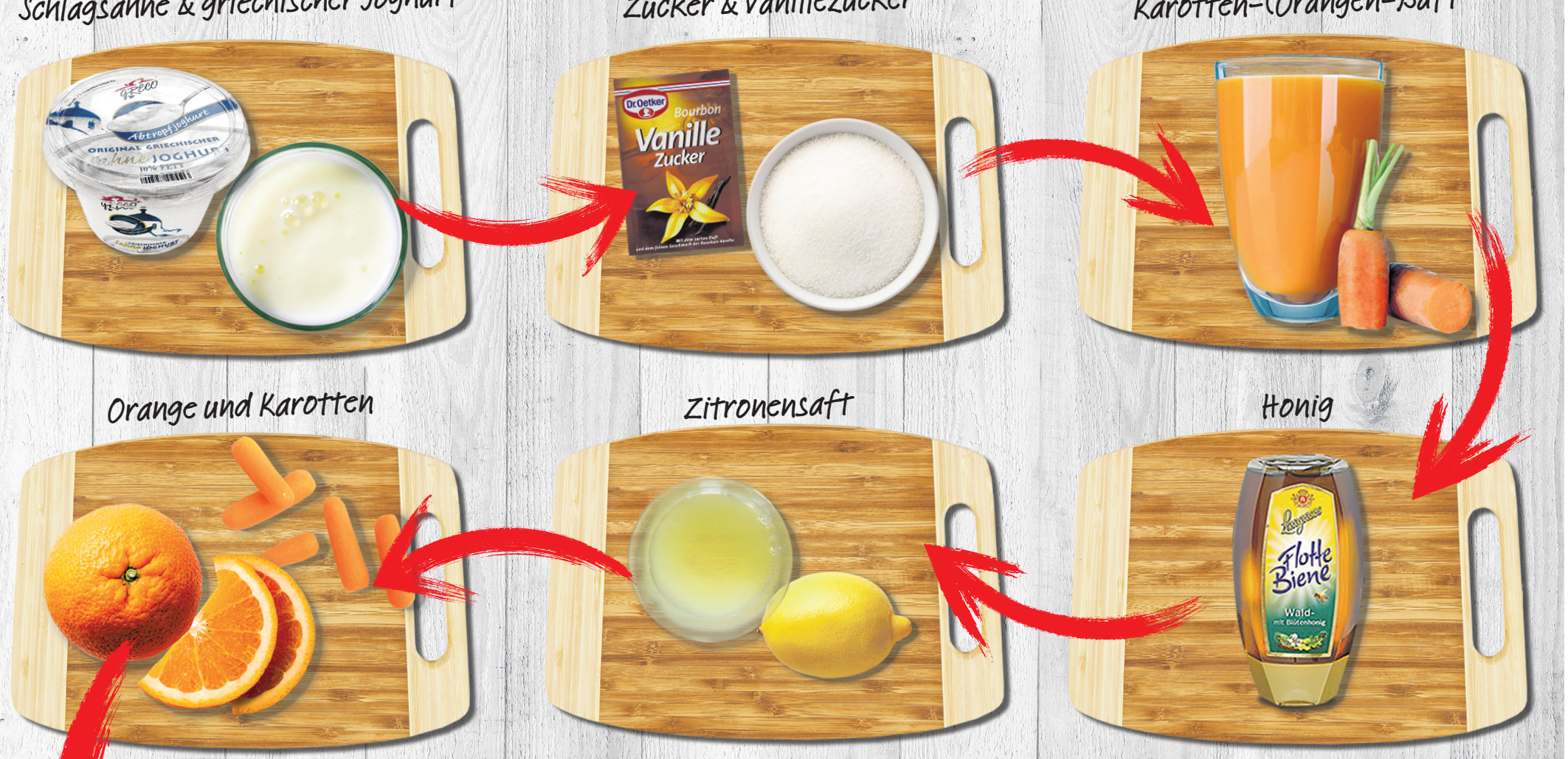


Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi – Genuss – Rezept der Woche

Der Sommer kommt wieder zurück, und mit den steigenden Temperaturen steigt auch die Lust auf Eis. Dem tragen wir Rechnung – mit einem superausgefallenen Rezept. Denn wenn man sich schon die Mühe macht, selber Eis zu machen, dann sollte es auch was ganz Besonderes sein. Diese Kreation ist für alle gedacht, die pappsüßes Eis nicht so mögen und zum Dessert was Erfrischendes lieben: Karotten-Orangeneis mit Honig und griechischem Joghurt. Das kann man auch prima auf der Grillparty oder beim Sommerdinner servieren.

Zutaten — **Portionen: 4**

400 ml	Karotten-Orangensaft oder reiner Karottensaft
250 ml	Schlagsahne
100 g	Zucker
2 EL	Honig
2 EL	Zitronensaft
1/2 Pkg.	Vanillezucker
200 g	griechischer Joghurt
1	unbehandelte Orange und 1-2 Baby-Karotten



Zubereitung: So wird's gemacht

- Die **Sahne** mit dem **Zucker** in einer Schüssel mit einem Handmixer steif schlagen.
- Den **Karotten-Orangen-Saft** (wer mag, kann auch reinen **Karottensaft** verwenden, dann wird es noch weniger süß) mit dem **Honig**, dem **Vanillezucker** und dem **Zitronensaft** vermischen. Eventuell eine Prise **Salz** dazugeben, das intensiviert noch einmal den Geschmack.
- **Griechischen Joghurt** unter den Saft rühren, danach vorsichtig die Sahne unterheben.
- Die Masse danach am besten in eine **Eismaschine** geben, die sorgt dafür, dass das Eis schön cremig wird (siehe unten). Nach Bedienungsanleitung der Maschine weiter vorgehen, um das Eis fertigzustellen. Anschließend mit **Orangen- und Babykarottenscheiben** dekorieren und servieren.
- Wer keine **Eismaschine** hat, rührt den **Saft-Zucker-Sahne-Mix** so lange mit dem Handmixer, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dann die Masse in einen **flachen Behälter mit Deckel** füllen und **für zwei Stunden ins Gefrierfach** stellen.
- Zwischendurch alle 20 Minuten **immer wieder umrühren**, sonst bilden sich zu viele Eiskristalle, und das Eis wird eher wie ein Wassereis und nicht so schön cremig.
- Das Eis zehn Minuten vor dem Verzehr aus dem Eisschrank nehmen, antauen lassen. Mit **Orange und Babykarotten** garnieren.

Das Küchen-Lexikon

Mit Eismaschine wird's cremiger

Um selbst Eis herzustellen, braucht man nicht unbedingt eine Maschine, aber das ständig notwendige Umrühren beim Eismachen ohne Maschine kann nervig sein und leider bekommt man von Hand nie die gleiche cremige Konsistenz hin, wie mit einer Eismaschine. Gerade Eissorten mit Milch, Joghurt oder Sahne schmecken aus der Maschine einfach einen Tick besser. Im Handel gibt es günstige, kleine Maschinen (Foto unten), die arbeiten meist mit einem Kühlbehälter, der vor der Eisproduktion in den Tiefkühler muss. Sie sind nicht so teuer, dafür aber auch nicht so flexibel einsetzbar. Maschinen mit eigenem Kompressor kühlen die Eismasse selbst runter, sind aber groß und kosten ab ca. 200 Euro aufwärts. Es kommt eben darauf an, wie oft man Eis selber machen will. Wird derzeit jede Woche Eis geschlemmt, ist eine Kompressormaschine schon die bessere Wahl.



Fotos: iStockphoto, Krups, Hersteller