

Cholcooking

KOCHEN - BEWEGEN - GENIESSEN
DAS MAGAZIN FÜR DEN
CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE



REZEPT von Häubenkoch Rætus Wetter

MANDELMILCH „PANNA COTTA“ AUF FRÜCHTESPIEGEL



500 ml Mandelmilch gesüßt
5 – 6 Blatt Gelatine
200 – 300 g Ribisel – oder
Erdbeeren, Himbeeren –
ganz nach Belieben
1 Handvoll Mandeln
1 Prise Vanille
2 EL Zucker – bei sauren
Beeren auch 3 EL
1 Prise Salz

Der Traum der Bienen

- Ribisel mit Vanille und Zitronenzesten mit einem Spritzer Wasser aufkochen und Zucker beigegeben
- Währenddessen die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen
- Die Mandelmilch in einem Topf erwärmen, die Gelatine unterheben, eine Prise Salz zugeben und in eine Form gießen
- Über Nacht – oder mindestens 8 Stunden – kaltstellen
- Die so entstandene „Panna cotta“ auf einem Teller auf das Beerenmus stürzen und im Ganzen oder in Würfel geschnitten genießen
- Mit Mandeln und Minze garniert servieren



Mandelmilch:

Schon im Mittelalter war die Mandelmilch bekannt. Sie breitete sich von der Iberischen Halbinsel in Europa bis nach Ostasien aus. Sowohl in der islamischen wie auch in der christlichen Welt war sie aufgrund ihrer rein pflanzlichen Zusammensetzung (hauptsächlich aus Mandeln, verschiedenen Früchten und Samen) beliebt und wurde zur Fastenspeise



BLUTSVERWANDT