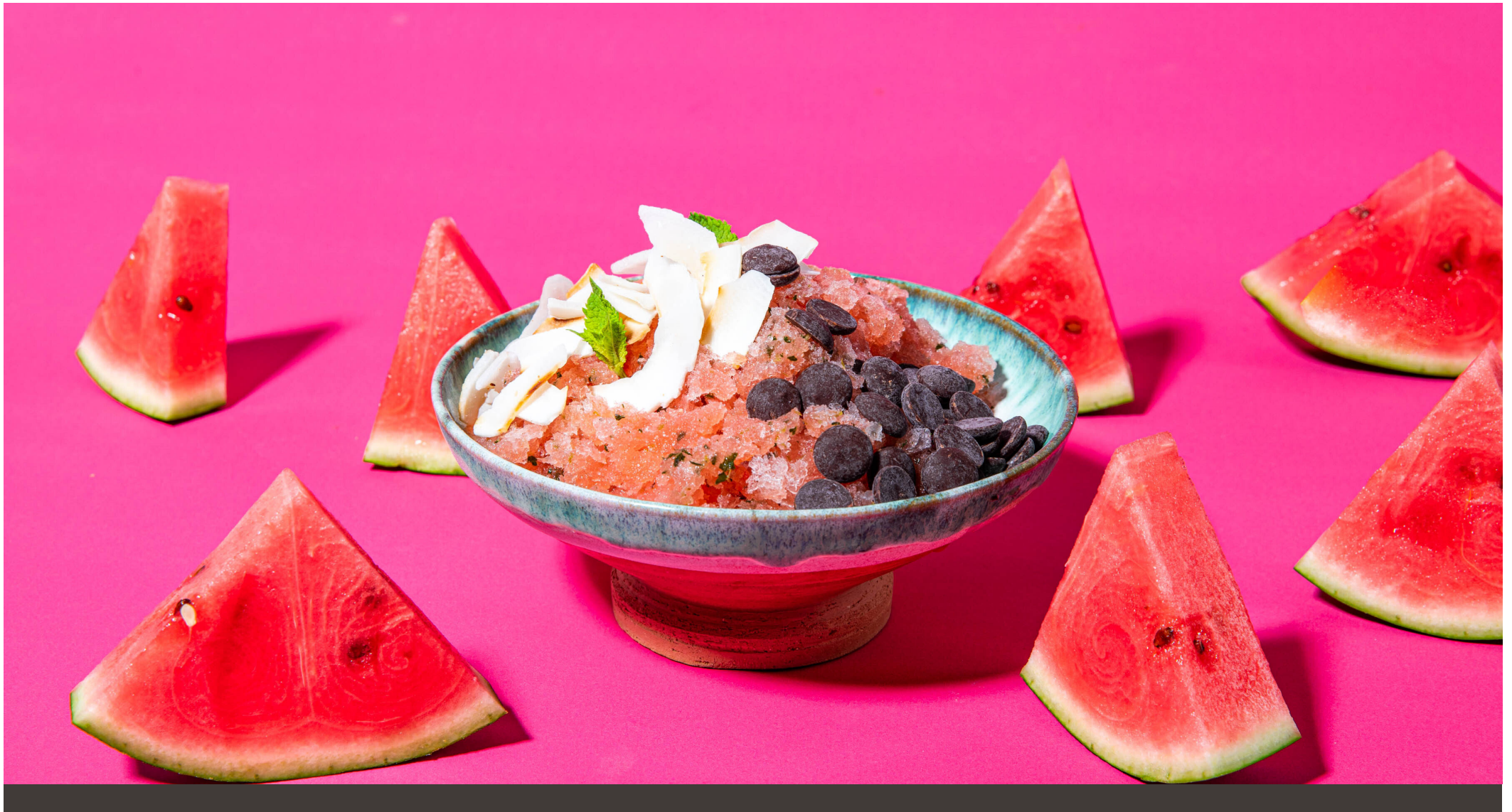




RS Spritziges Wassermelonen-Sorbet

mit Kokosraspel und Schokodrops



ca. 1h



4 Portionen

Im Sommer geht es heiß her, da ist eine kühle Erfrischung zwischendurch eine mehr als willkommene Abwechslung. Und was eignet sich dafür besser als Wassermelone? Die ist schon pur ein Genuss, aber noch wohltuender ist sie als kaltes Sorbet. Dafür mixen wir die Melone mit Ingwer, Limette und Minze und sorgen so für die geballte Ladung sommerlicher Aromen. Mit so viel Frische schlagen wir der Hitze doch leicht ein Schnippchen!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Minze
- 200g Zucker
- 2 Wassermelonen
- 50g Kokosraspel
- 150g dunkle Schokodrops ¹

Was du zu Hause benötigst

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroße Auflaufform
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Ingwer lässt sich ganz einfach mit einem Teelöffel schälen: Dazu die Schale mit der Kante des Löffels abkratzen.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 89.0g, Eiweiß 5.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **½ der Minzblättchen** von den Stängeln zupfen.



4. Sorbet einfrieren

Das **Melonenpüree** gleichmäßig in eine mittelgroße Auflaufform oder Dose füllen. Je flacher das **Püree** verteilt wird, desto schneller gefriert es. Die Form ins Tiefkühlfach geben und das **Melonenpüree** mindestens 2,5-3h durchfrieren lassen.
Tipp: Wenn du etwas Zeit mitgebracht hast, kannst du das **Püree** auch über Nacht gefrieren lassen.



2. Sirup köcheln

Den **Zucker** mit 200ml Wasser, dem **Ingwer** und dem **Limettensaft** in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und unter Rühren 1-2Min. köcheln lassen, bis sich der **Zucker** aufgelöst hat. Den entstandenen **Sirup** vom Herd nehmen und in ein hohes Gefäß umfüllen, dann den **Limettenabrieb** unterrühren.



5. Anrichten und servieren

Die **Kokosraspel** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten, dabei regelmäßig rühren, damit sie nicht verbrennen. Das **Wassermelonensorbet** mit den **Kokosraspel**, den **Schokodrops** und mehr **Minze** garniert servieren.



3. Wassermelonen pürieren

Die **Wassermelonen** vierteln und das **Fruchtfleisch** ausschneiden, dann zum **Sirup** in das hohe Gefäß geben. Die **Minzblättchen** zufügen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.



6. Ein kaltes Vergnügen

Lust auf Eis am Stiel? Kein Problem – dafür brauchst du nur eine entsprechende Form. Statt in eine flache Dose füllst du dein Melonenpüree in die Eisformen und gibst die Toppings einfach direkt dazu. Kurz untermischen, das Sorbet wie gehabt einfrieren und dabei geduldig sein. Danach kannst du herrlich kühles, fruchtiges Eis am Stiel genießen.