

CHRISTINA RICHON



ICE-POPS

EISGENUSS MIT STI(E)L



G|U

**NÜTZLICHES
EIS-AM-STIEL-WISSEN**

	SEITE
----- KLEINE EIS-KUNDE -----	4
----- GEHEIMNISSE AUS DEM EISLABOR -----	6
----- IMPRESSUM -----	46
----- ÜBER DEN FÖRMCHENRAND -----	48
----- TOTAL SEITENZAHL	49

AUF DEM TITELBILD SEHEN SIE DIE REZEPTE
KIWI-HIMBEER-SORBET VON SEITE 19,
TONKABOHNEN-EIS MIT ERDBEERMANTEL
VON SEITE 27 UND
KARDAMOM-MANGO-EIS MIT GRANATAPFEL
VON SEITE 44

DARAUF SIND ALLE HEISS

	SEITE
----- VANILLE-SCHMAND-EIS -----	9
----- SCHOGGI-NOUGAT-EIS -----	11
----- SANTIGES APFELEIS -----	12
----- FRUCHTIGES ORANGENEIS -----	15
----- ZITRONENEIS -----	16
----- KIWI-HIMBEER-SORBET -----	19
----- HEIDELBEER-PISTAZIEN-EIS -----	20
----- BANANEN-SANDDOORN-EIS -----	23
----- TOTAL REZEPTE	8

EISKALT ERWISCHT

	SEITE
ESPRESSO-EIS	25
TONKABOHNEN-EIS MIT ERDBEERMANTEL	27
MANGO-KOKOS-EIS	28
SCHOKOLADENEIS MIT MANDELN	31
APRIKOSENSORBET	32
MAPLE-WALNUT-ICE	35
TOTAL REZEPTE	6

DAS MACHT EINDRUCK

	SEITE
NEAPOLITANISCHES AMARETTI-EIS	37
SCHOKO-PASSIONSFRUCHT- EIS	39
ERDBEER-MASCARPONE-EIS	40
HIMBEER-LITSCHI-ROSEN-EIS	43
KARDAMOM-MANGO-EIS MIT GRANATAPFEL	44
TOTAL REZEPTE	5

KLEINE EIS-KUNDE



WARUM SOLL ICH EIS SELBER MACHEN?



WELCHE ZUTATEN EIGNEN SICH FÜR DIE EISHERSTELLUNG?



KANN ICH EIS AUFBEWAHREN?

WIE BRINGE ICH DAS EIS IN FORM?



WIE BRINGE ICH ES AM BESTEN AUS DER FORM?

Frisch, voller Aromen und Qualität, so können Sie Eis einfach selbst herstellen. Sie werden den Unterschied zu gekauftem Eis schnell schmecken. Es ist frei von Konservierungsmitteln, mit unverfälschtem Geschmack von frischen, hochwertigen Zutaten – so macht Eis Spaß, bringt erfrischenden Genuss und schont dazu noch den Geldbeutel.

Eis am Stiel können Sie mit überraschend wenig Aufwand selber machen, auch ohne Eismaschine. Außerdem können Sie es vorproduzieren, auch auf eventuelle Lebensmittelunverträglichkeiten oder -allergien eingehen. Beispielsweise können milchhaltige Produkte durch Sojaprodukte ausgetauscht werden, Honig, Agaven- oder Ahornsirup als Alternative zu Zucker gewählt werden etc. Somit sind Sie flexibel und können Ihre eiskalten Phantasien kreativ ausleben.

Milch, Sahne, Eier, Früchte, Alkohol, Puderzucker oder Sirup – mehr brauchen Sie für die private Gelateria nicht. Verwenden Sie immer beste Qualität und wirklich frische Produkte. Eier und Milchprodukte sollten ganz frisch sein, Früchte vollreif, außerdem unversehrt, so sind sie aromatisch und nicht zu sauer. Überreife Früchte beeinträchtigen den Geschmack.

Sahne und Eigelb machen das Eis schön cremig; okay, das schlägt gerne auf die Hüften, aber die Portionen sind ja ziemlich klein, also darf eine eiskalte Sünde schon mal sein. Sahne, Mascarpone oder saure Sahne können auch durch etwas leichtere Milchprodukte wie Joghurt oder Quark ersetzt werden. Sorbets sind zwar fettarm, haben dafür aber meist mehr Zucker.

Selbst gemachtes Eis ist **ganz frisch** am besten. Eis aus rohen Zutaten kann etwa 1 Woche im Gefrierschrank aufbewahrt werden. Eis aus halbgekochten Zutaten etwa 2 Wochen. Sorbets bleiben 1–2 Wochen im Kühlfach aromatisch und frisch.

Am besten sind Eisformen mit passendem Stiel, sogenannte **Ice-Pops aus Kunststoff**, aus dem Fachhandel. Einfach die Eismasse einfüllen, die Form verschließen und in den dazugehörigen Ständer stellen, dann in den Kälteschlaf schicken. Alternativ eignen sich kleine **Plastikgläser** (Weinprobiergläser), leere Joghurtbecher oder Muffinformen, die mit der Eismasse gefüllt werden. Dann anfrieren lassen und nach ca. 1 Std. **Holzstäbchen** (Haushaltswarengeschäft) oder kleine **Plastiklöffel** hineinstecken. Für eine Mini-Erfrischung für Partys und Empfänge eignen sich auch **Eiswürfelbehälter**, in die man kleine Pommes-Frites-Gabeln steckt. Für alle Rezepte in diesem Buch wurden Eisformen von 50 ml Inhalt gewählt, jeweils immer für 6 Portionen.

Wenn die Eismasse in der Form fest geworden ist, diese kurz unter **warmes Wasser** halten, vorsichtig die Form lösen, dabei aber nicht zu stark am Stiel ziehen. Nun ist das Eis genussbereit.



AUF DIE SIND
ALLE HEISS!

simply
good!

VANILLE-SCHMAND-EIS

1 Vanilleschote ++ 180 ml Vollmilch ++ 1 Eigelb ++ 70 g Schmand ++ 50 g Puderzucker ++ 80 g Sahne

Für 6 Eis à 50 ml | Zubereitung 30 Min. | Gefrieren 4 Std.

Pro Eis ca. 120 kcal, 2 g EW, 8 g F, 11 g KH

1 Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und mit der Milch in einen Topf geben. Milch unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, das Eigelb mit 2 EL warmer Milch verrühren und mit einem Schneebesen unter die übrige Milch rühren. Unter Rühren wieder erwärmen, aber nicht kochen. Wenn die Masse leicht cremig ist, den Topf in eine große Schüssel mit eiskaltem Wasser stellen und die Masse abkühlen lassen. Ab und zu umrühren, die Vanilleschote entfernen.

2 Den Schmand mit Puderzucker glatt rühren. Sahne steif schlagen und mit dem Schmand unter die Vanillemilch heben. In Förmchen (s. Seite 5) füllen und mindestens 4 Std. gefrieren lassen.

MEIN TUNINGTIPP: FRUCHTÜBERZUG

150 g gemischte Beeren mit 1 ½ EL Puderzucker fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und bis zum Servieren kalt stellen. Das Eis aus den Formen nehmen und in die Fruchtsauce tauchen. Nochmal 5–10 Min. gefrieren lassen und dann genießen.



einfach
frisch

FRUCHTIGES ORANGENEIS

330 ml frisch gepresster Orangensaft (von ca. 4 Orangen)
 10 g Speisestärke
 3 EL Zitronensaft
 ca. 2 EL Orangenmarmelade oder Orangenblütenhonig

Für 6 Eis à 50 ml | Zubereitung **15 Min.** | Gefrieren **4 Std.**

Pro Eis ca. **50 kcal, 0 g EW, 0 g F, 11 g KH**

1 Den Orangensaft in einen Topf gießen. Die Speisestärke mit dem Zitronensaft anrühren und mit einem Schneebesen unter den Saft rühren. Unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 2 Min. köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen und die Marmelade oder Honig unterrühren. (Wer keine Orangenschalenstückchen im Eis möchte, sollte die Marmelade vorher mit einem Pürierstab durchmischen.) Die Masse abschmecken, eventuell noch etwas Marmelade dazugeben.

2 Die Eismasse in Förmchen (s. Seite 5) füllen und mindestens 4 Std. gefrieren lassen.

HOCHPROZENTIGE VARIANTE

Verfeinern Sie das erfrischende Eis mit 2 EL Orangenlikör. Als kleines Dessert oder Zwischengang während eines Menüs in kleine Plastikgläser füllen, 1 Std. anfrieren lassen und dann als Stiel ein Stück Zitronengras hineinstecken. Noch ca. 3 Std. gefrieren lassen.



das hat Pepp!

SCHOKO-PASSIONSFRUCHT-EIS

40 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaogehalt)
 180 ml Vollmilch
 2 Eigelb
 2 Passionsfrüchte
 120 g Sahne
 20 g Zucker
 gemahlener Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)

Für 6 Eis à 50 ml | Zubereitung 25 Min. | Gefrieren 4 Std.

Pro Eis ca. **140 kcal, 2 g EW, 10 g F, 9 g KH**

1 Die Schokolade klein hacken. Die Milch in einem Topf unter Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen; die Eigelbe mit 2 EL warmer Milch verrühren und diese Mischung mit einem Schneebesen unter die übrige Milch rühren. Unter Rühren nochmals erwärmen, aber nicht kochen lassen. Wenn die Masse leicht cremig ist, die Hälfte der Masse in eine Schüssel geben. Die gehackte Schokolade in die restliche Milch im Topf geben, schmelzen und abkühlen lassen.

2 Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtmark auslösen und mit dem Zucker in die Eigelb-Milch-Masse in der Schüssel rühren. Diese Masse durch ein Sieb streichen.

3 Die Sahne steif schlagen und je eine Hälfte unter die Eismassen heben. Zuerst die Fruchtmasse in Förmchen (s. Seite 5) füllen, dann die Schokoladensahne. Mindestens 4 Std. gefrieren lassen.

4 Das Eis aus den Förmchen lösen und mit etwas Piment d'Espelette bestäuben.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-2890-4



9 783833 828904

€ 4,99 [D]
€ 5,20 [A]

www.gu.de

GU