



Orangen-Joghurt-Gelee

Zeit gesamt
🕒 3h 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|-------|
| Blattgelatine | 8 g |
| Orangen | 4 St. |
| Zucker | 60 g |
| Joghurt, natur | 200 g |
| Schlagsahne | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, feine Reibe,
Handrührgerät mit Schneebesen

1. In einer Schüssel Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2 Orangen waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Orangen halbieren, Saft auspressen und 175 ml Saft abmessen.
2. In einem Topf Orangensaft und -schale mit Zucker auf mittlerer Stufe erwärmen. So lange rühren, bis sich der Zucker auflöst. Gelatine ausdrücken, in den Topf geben und unter Rühren im Saft auflösen. Topf vom Herd ziehen und leicht abkühlen lassen. In einer Schüssel mit Joghurt verrühren.
3. In einer Schüssel Sahne mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen steif schlagen und zur Masse geben. In vier kalt ausgespülte Förmchen (à ca. 125 ml) füllen und ca. 3 Std. kalt stellen, bis das Gelee fest wird.
4. Vor dem Servieren übrige Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Mit einem scharfen Messer durch v-förmige Schnitte Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden.
5. Mit einem scharfen Messer am Rand des Gelees langfahren und lösen. Boden der Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und Orangen-Joghurt-Gelee auf Teller stürzen. Orangenfilets dazu reichen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 207 kcal |
| Kohlenhydrate | 35 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 4 g |