

## Rezept

# Kardamomcreme mit Papayasauce

Ein Rezept von Kardamomcreme mit Papayasauce, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>10</b> grüne Kardamomkapseln	<b>1 kg</b> Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)
<b>1/2 TL</b> Zimtpulver	<b>1 1/2 TL</b> getr. Orangenschalen
<b>1</b> Bio-Orange	<b>150 g</b> Sahne
<b>2 TL</b> Vanillezucker	<b>2 EL</b> Pistazienkerne
<b>2</b> große reife Papayas	<b>1-2 EL</b> brauner Zucker
<b>3-4 TL</b> Limettensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

## Zubereitung

1. Für die Creme die Samen aus den Kardamomkapseln lösen, im Mörser fein zerreiben. Joghurt mit Kardamom, Zimt und den gemahlene Orangenschalen mischen. In ein mit Mull ausgelegtes Sieb geben, über einer Schüssel im Kühlschrank mindestens 8 Std. abtropfen lassen.
2. Für die Sauce die Papayas schälen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden, pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Zucker und Limettensaft abschmecken.
3. Die Orange heiß waschen, die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Joghurt mit Orangensaft und -schale mischen. Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen, unterheben. Portionsweise mit der Papayasauce anrichten und mit Pistazien bestreuen.