

Rezept

Feigen-Walnuss-Smoothie

Ein Rezept von Feigen-Walnuss-Smoothie, am 25.04.2024

Zutaten

3 große frische Feigen	1 Orange
1 Stück Vanilleschote	1 EL Zucker
3 Süßwein (z.B. Vin Santo; nach Belieben)	1 Stück Bio-Zitronenschale
3 Eiswürfel	2 EL griechischer Joghurt (10 % Fett)
80 ml Milch	1 Kugel Walnusseis
8 Walnusskerne	1 EL Zucker
½ TL Butter	5 EL Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 175 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Feigen waschen, Stiele wegschneiden, Früchte vierteln. Orange halbieren und auspressen. Das Mark der Vanilleschote auskratzen. Zucker in einem beschichteten Pfännchen goldbraun karamellisieren lassen. Feigen mit einer der Schnittfläche hineinlegen, kurz andünsten, dann nach Belieben mit Süßwein ab löschen. Orangensaft, Vanillemark und Zitronenschale zugeben und alles ca. 5 Min. bei kleiner Hitze ganz leicht köcheln lassen, dabei die Feigen wenden, so dass sie rundum garen und sich mit Saft vollsaugen. Vom Herd nehmen, alles in ein Schälchen geben und möglichst noch einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen.
2. Für die Deko Walnusskerne in einem beschichteten Pfännchen ohne Fett rösten, bis sie duften, herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Dann im selben Pfännchen Zucker schmelzen und hellbraun karamellisieren lassen. Butter und Sahne zufügen, aufkochen lassen, dann die Walnüsse zugeben und zu einem dicken Karamell einköcheln lassen, vom Herd nehmen.
3. Die Eiswürfel crushen. Zitronenschale aus dem Feigensud nehmen, Sud samt Feigen in den Mixer geben. Joghurt, Milch und Eis zugeben. Alles auf höchster Stufe fein pürieren. Dann das gecrushte Eis zugeben und alles nochmals kräftig mixen. In ein Glas gießen und den Walnusskaramell darauf verteilen.