

Rezept

Mango-Orangen-Ingwer-Sorbet mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Mango-Orangen-Ingwer-Sorbet mit Heidelbeeren, am 27.03.2025

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 große Mango (ca. 200 g Fruchtfleisch) | 1 große Orange (ca. 00 g Filets) |
| 1 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft | 1 Stück frischer Ingwer (ca. 20 g) |
| 1 Msp. Chiliflocken | 20 g Heidelbeeren |
| Zitronenmelisseblätter für die Deko | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Von der Orange mit einem scharfen Messer die Schale samt der weißen Haut abschneiden und die einzelnen Fruchtfilets aus den Trennhäutchen herauslösen, dabei den austretenden Saft auffangen und den restlichen Saft ausdrücken. In einem hohen Rührbecher Mango mit Orangenfilets und -saft sowie dem Zitronensaft und 2 EL Wasser mit dem Pürierstab pürieren.
2. Ingwer schälen, reiben und mit den Chiliflocken zum Püree geben. Dieses nochmals durchmischen, in eine große Schüssel geben und in den Gefrierschrank stellen.
3. Nach ca. 45 Min. mit einem Schneebesen kräftig Luft unter das Püree schlagen. Diesen Arbeitsschritt noch zweimal wiederholen, bis eine softeisähnliche Konsistenz entsteht. Das Sorbet nach dem letzten Durchgang in ein flaches Gefäß geben und vollständig gefrieren lassen.
4. Die Heidelbeeren waschen und halbieren. Das Sorbet ca. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen und antauen lassen. Dann mit dem Pürierstab durchmischen, Heidelbeeren unterheben. Sorbet mit einem Eislöffel in zwei Dessertschälchen portionieren, mit Zitronenmelisse garnieren und genießen.