

Orangencreme

Zutaten für ca. 4 Portionen:

Ca. 3 Orangen (davon 1 auf jeden Fall Bio-Qualität)
250 ml kaltes Wasser
40 g Speisestärke
75 g Ahornsirup (oder 60 g Rohrohrzucker/Zucker)
100 g Magerquark
100 g Schlagsahne

Arbeitsschritte:

1.

Wasche die Orangen gründlich.

Reibe von ½ bis 1 Bio-Orange nur die orange Schale (sonst wird es zu bitter) rundherum fein ab.
Presse dann alle Orangen aus und miss 250 ml Saft ab.

2.

Mische den Orangensaft mit den 250 ml Wasser.

Rühre die Speisestärke mit etwas von dem Gemisch glatt.

Gib die restliche Flüssigkeit in einen Topf.

Füge den Ahornsirup (oder Zucker) hinzu und lass sie aufkochen.

3.

Schütte unter ständigem Rühren die Speisestärkemischung in die kochende Flüssigkeit.

Lass sie rührend gründlich auf- und durchkochen.

Stelle sie dann zum Abkühlen beiseite.

4.

Wenn der Orangenpudding fast abgekühlt ist, rühre den Quark gründlich hinein.

Schlage die Sahne steif und hebe sie unter die kalte Puddingmasse.

Fülle die Orangencreme in Dessertschalen oder eine Schüssel.

Stelle sie für ein bis mehrere Stunden kalt.

Tipps für eine vegane Orangencreme:

Hierfür werden die Punkte 1. bis einschließlich 3. wie oben beschrieben zubereitet. Hebe dann statt Quark und Schlagsahne steif geschlagenes Wasser von einem Glas/einer Dose Kichererbsen unter. Lass dafür die Kichererbsen abtropfen und fange dabei die Flüssigkeit auf. Verwende ca. 100-120 g davon und schlage es wie Eiweiß schaumig. Magst du es sehr fluffig, nimm ca. 140 g, willst du es weniger schaumig haben, reichen dir vielleicht auch 80 g. Verbrauche die Kichererbsen in Salat, Eintopf, Hummus oder ähnlichem.

