

Orangencreme im Glas



Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Orangenkompott

- 4 Orangen
- 40 g Zucker
- 200 ml Orangensaft
- 1 Sternanis
- 5 g Stärke
- 1 EL kaltes Wasser

Für die Creme

- 100 g Frischkäse
- 15 ml Orangensaft
- 45 g Puderzucker
- Schale von ½ Bio-Orange

Außerdem

- etwas geraspelte Zartbitterschokolade

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 122 kcal
- 2 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 19 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 20 Minuten

Zubereitung

1. Für das Kompott die Orangen mit einem scharfen Messer schälen, sodass die weiße Haut entfernt wird. Die Orangenfilets aus den Trennhäuten schneiden, dabei den Saft in einer Schüssel auffangen.
2. Den Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft ablöschen. Sternanis zufügen. Die Stärke mit dem Wasser anrühren und den Saft in der Pfanne damit abbinden. Aufkochen lassen und die Orangenfilets mit dem aufgefangenen Saft dazu geben. Abkühlen lassen und den Sternanis entfernen.
3. Für die Orangencreme den Frischkäse mit Puderzucker, Orangensaft und -schale mit einem Schneebesen glatt rühren.
4. Das Kompott in Dessertgläser füllen und die Frischkäsecreme darauf geben. Mit Zartbitterschokolade garnieren und bis zum Verzehr kühl stellen.



REISER RÄT

Statt Sternanis können Sie auch eine Zimtstange mitkochen.

