

Joghurt-Köpfchen auf Orangen-Kiwisalat

Für 4 Formen à 1,25 dl Inhalt

2 Blätter Gelatine

2 Slimline Joghurt Orange-Zitrone 360g

1/2 Vanilleschote

1/2 Beutel Bourbon-Vanillezucker

1 dl Halbrahm eiskalt

1 EL Orangensaft *oder Cointreau*

3 Orangen

2 Kiwi

Minikiwi *nach Belieben für die Garnitur*



1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, ausgekratzte Vanillesamen und Vanillezucker mischen. Rahm steif schlagen. Gelatine gut auspressen. Mit Orangensaft bei kleiner Hitze schmelzen. 5–6 EL Joghurt dazurühren, dann unter den restlichen Joghurt mischen. Rahm unterziehen. Masse in den kalt ausgespülten Formen im Kühlschrank 4 Stunden fest werden lassen.

2 Vor dem Servieren bei 1 Orange Zesten abziehen, Frucht filetieren (s. S. 39). Restliche Orangen und Kiwi schälen, in Scheiben schneiden und anrichten. Formen kurz in heisses Wasser tauchen. Köpfchen am Rand lösen. Auf Früchte stürzen. Mit Orangenzesten, -filets und nach Belieben mit halbierten Minikiwis garnieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ 4 Stunden kühlen

*Pro Stück ca. 8 g Eiweiss, 7 g Fett,
28 g Kohlenhydrate, 900 kJ/210 kcal*