

Limettenköpfli mit Kumquats

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Kühl stellen: ca. 4 Std.
Für 4 Förmchen von je ca. 1 dl,
kalt ausgespült

3 Limetten, heiss abgespült,
trocken getupft, abge-
riebene Schale und Saft
(ergibt ca. 1 dl)

1 dl Limettensirup
(siehe Rezept Seite 20)

½ dl Wasser

½ dl Vollrahm

3 Esslöffel Zucker

4 Blatt Gelatine, ca. 5 Min.
in kaltem Wasser einge-
legt, abgetropft

1. Limettenschale und -saft mit
allen Zutaten bis und mit Zucker
aufkochen.
2. Pfanne von der Platte ziehen.
Gelatine in der heissen Flüssig-
keit auflösen, durch ein Sieb
in die vorbereiteten Förmchen
giessen, zugedeckt ca. 4 Std.
kühl stellen.

Kumquats

150 g Kumquats, längs in
Vierteln

2 Esslöffel Limettensirup
(siehe Rezepte Seite 20)

2 Esslöffel Wasser

1½ Esslöffel Zucker

2 Kardamomkapseln,
nur ausgelöste Samen

Kumquats und alle restlichen
Zutaten in einer Pfanne mischen,
aufkochen, Hitze reduzieren,
ca. 5 Min. köcheln.

Servieren: Limetten-Köpfli mit
einer Messerspitze sorgfältig vom
Förmchenrand lösen, Förmchen
kurz in warmes Wasser tauchen,
auf Teller stürzen, mit Kumquats
anrichten.

Tipp: Die Geleeschicht bildet
sich während des Kühlstellens von
selbst.

Pro Person: 13 g Fett, 2 g Eiweiss,
46 g Kohlenhydrate, 1295 kJ (310 kcal)

Warmer Milchreis mit Zitronenkompott

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Milchreis

4 dl Milch

2½ dl Halbrahm

150 g Rundkornreis
(z. B. Camolino)

1 unbehandelte Zitrone,
nur abgeriebene Schale

2 Esslöffel Zucker

1 Prise Salz

Milch mit allen restlichen Zutaten
aufkochen, Hitze reduzieren.
Unter gelegentlichem Rühren bei
kleiner Hitze ca. 20 Min. zu
einem dicken, aber noch feuchten
Brei köcheln.

Zitronenkompott

2 unbehandelte Zitronen

3 Esslöffel Wasser

1 unbehandelte Zitrone,
dünn abgeschälte Schale,
in feinen Streifen, und
Saft

2 Esslöffel Zucker

1. Von den Zitronen Boden und
Deckel, dann Schale rings-
um bis auf das Fruchtfleisch
wegschneiden. Fruchtfilets
(Schnitze) mit einem scharfen
Messer zwischen den weissen
Häutchen herausschneiden, in
Stücke schneiden, in eine
Pfanne geben.

2. Wasser, Zitronenstreifen, -saft
und Zucker begeben, auf-
kochen. Hitze reduzieren, ca.
5 Min. köcheln.

Servieren: Milchreis in vor-
gewärmte Schälchen anrichten.
Kompott darauf verteilen.

Tipp: Mit Zimtzucker bestreuen.

Pro Person: 22 g Fett, 8 g Eiweiss,
50 g Kohlenhydrate, 1788 kJ (428 kcal)

