



Eischnee in Vanillesauce

Zutaten (für vier Portionen)

Vanillesauce

500 ml Milch
100 ml Sahne
1 Vanilleschote
5 Eigelb (Größe M)
80 g Zucker
Abrieb einer Orange (unbehandelt)

Eischnee-Inseln

5 Eiweiß (Größe M)
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 Vanilleschote
1 TL Zitronensaft
500 ml Milch zum Pochieren

Karamell-Topping

100 g Zucker
2 EL Wasser

Sowie

FrISChe Minze

Zubereitung (circa 45 Minuten):

Für die Vanillesauce Milch, Sahne und den Abrieb einer Orange in einem Topf erhitzen. Mit einer Prise Salz würzen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zusammen mit der Schote zur Milch geben. Kurz aufkochen, Hitze reduzieren und weiter köcheln lassen.

Eigelb und Eiklar der Eier trennen. Das Eiklar für später aufbewahren. Die Eigelbe mit dem Zucker in einer Schüssel cremig aufschlagen. Die köchelnde Milch-Sahne-Mischung zu den Eigelben gießen, gut umrühren und beiseitestellen. Die Temperatur reicht aus, damit die Eier binden und die Sauce dickflüssiger wird. Die Schote entfernen.

Für die Eischnee-Inseln das Eiklar, eine Prise Salz und etwas Zitronensaft mit dem Handrührgerät oder dem Schneebesen schaumig schlagen. Das Mark einer weiteren Vanilleschote herauskratzen und die Hälfte davon dazugeben. Den Rest der Vanille für später aufbewahren. Zum Schluss den Zucker hinzufügen und den Eischnee steif schlagen.



In einem breiten Topf oder einer tiefen Pfanne die Milch mit dem restlichen Vanillemark einmal aufkochen und dann auf mittlere Hitze reduzieren. Mit zwei Esslöffeln großzügige Nocken vom Eischnee abstechen, vorsichtig in die heiße Milch gleiten lassen und rundherum vier bis fünf Minuten pochieren, dabei einmal vorsichtig wenden. Die Eischnee-Inseln sollten fest, aber noch fluffig sein. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Karamell-Topping den Zucker in einem Topf langsam schmelzen lassen, ohne zu rühren, bis goldbrauner Karamell entsteht. Die Karamellmasse mithilfe eines Esslöffels in ganz dünnen Fäden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech fließen lassen zum Beispiel zu einem Gittermuster. Vollständig abkühlen lassen, bis der Karamell hart ist, dann in Stücke brechen. Für spiralförmige Gebilde den zähflüssigen Karamell um eine runde Form – zum Beispiel einen Kochlöffel – drehen und vorsichtig abziehen, nachdem der Karamell erkaltet ist.

Die Vanillesauce in tiefe Teller verteilen, die poschierten Eischnee-Nocken in die Sauce setzen, mit Karamell verzieren und mit frischer Minze garnieren. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

704 kcal – 33 g Fett – 18 g Eiweiß – 85 g Kohlenhydrate