

# Granatapfelsorbet



Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 1g / Fett: 1g / Kohlenhydrate: 75g / Brennwert: 324kcal

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

7–8 Granatäpfel

200 g Roh-Rohrzucker

## NACH BELIEBEN:

2 EL getrocknete Cranberrys

## HILFSMITTEL

1 großes Sieb

1 Zitruspresse

1 kleiner Topf

1 gefriergeeignete Form (z. B. eine Metallschüssel, etwa 1 l Inhalt)

1 Gefriergerät

1 Pürierstab

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Abkühlzeit: etwa 20 Minuten

Gefrierzeit: etwa 4–5 Minuten



© Eising Studio Food Photo & Video für ZS Verlag

1. Das Sieb in eine Rührschüssel hängen. Die Granatäpfel halbieren, einige Kerne herauslösen und zum Garnieren zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Granatapfelhälften mithilfe der Zitruspresse auspressen.

2. Ausgepressten Granatapfelsaft mit den Kernen in das Sieb geben und gut abtropfen lassen. 500 ml Granatapfelsaft abmessen.

3. Den Granatapfelsaft mit Zucker in den Topf geben, zum Kochen bringen und bei starker Hitze etwa 5 Minuten sirupartig einkochen lassen (ergibt etwa 400 ml Sirup). Den Sirup in die gefriergeeignete Form füllen und erkalten lassen.



4. Die Granatapfelmasse zu gedeckt im Gefriergerät etwa 1 Stunde halbfest gefrieren lassen. Dann umrühren und die Masse weitere 3–4 Stunden gefrieren lassen. Dabei mehrmals mit einer Gabel umrühren, sodass eine cremige Masse entsteht.

5. Dann die gefrorene Granat apfelmasse mit dem Pürierstab kurz pürieren. Nach Belieben die Cranberrys unterrühren und das Sorbet nochmals 45–60 Minuten gefrieren lassen.

6. Dann vom Sorbet z.B. mit einem Eisportionierer Kugeln ab stechen und portionsweise in vorgekühlten Gläsern oder Schälchen anrichten, mit den beiseitegestellten Granatapfelkernen garniert servieren.

#### TIPPS

Wer mag, gibt zusätzlich  $\frac{1}{2}$ –1 Teelöffel gemahlene Zimt oder Kardamom zum Granatapfelsaft.

Noch schneller ist das Sorbet zubereitet, wenn Sie statt der Granatäpfel 500 ml Granat apfelsaft (Direktsaft aus dem Bioladen) nehmen.

Statt mit Granatapfelkernen dann das Sorbet mit einigen Minzeblättchen garnieren.



Mehr Rezepte in:  
„Grundkochbuch Vegetarisch“

