



Aprikosensorbet

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

500 g	Aprikosen	60 g	Zucker
100 ml	Wasser	2 EL	Zitronensaft
	Eiswaffeln		Minze zum Garnieren

Zubereitung

Zubereitung

1. Zucker und Wasser in einen Topf geben und auf kochen. Köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Beiseite stellen und auskühlen lassen.
2. Währenddessen die Aprikosen entsteinen und klein schneiden.
3. Anschließend zusammen mit dem Zitronensaft zum Zuckerwasser geben und pürieren.
4. Die Masse in eine Schüssel geben und für ca. 5 Stunden ins Gefrierfach stellen.
5. Alle halbe Stunde kurz aus dem Gefrierfach nehmen und kräftig umrühren, um die Bildung größerer Kristalle zu verhindern.
6. Das fertige Sorbet in Schälchen füllen. Mit Minzblättern und Eiswaffeln garniert servieren.

Was genau ist Steinobst eigentlich? Botanisch gesehen zählen zu Steinobst alle Früchte, die in der Mitte einen einzigen holzigen Kern haben. Der Kern ist gleichzeitig der Samen der Frucht und ummantelt von süßem, saftigem Fruchtfleisch. Bekannte Sorten sind Pflaumen, Mirabellen, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche und Aprikosen. Die Hauptsaison unserer heimischen Sorten ist im Sommer und frühen Herbst.

STEINFRÜCHTE sind sehr nährstoffreich. So beinhalten sie viele Ballaststoffe, verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind beispielsweise reich an Vitamin A, C und E sowie vielen B-Vitaminen. Und auch Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium, Eisen und Calcium kommen nicht zu kurz.

Unsere Tipps:

- Du kannst Steinobst sehr gut einfrieren, solltest allerdings vorher den Kern entfernen, da er sonst das Fruchtfleisch bitter werden lässt.
- Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen reifen nach der Ernte noch nach. Man sollte sie also noch einige Tage bei Zimmertemperatur nachreifen lassen, damit sie ihr volles Aroma entfalten können.