



Cantaloupe Melonen-Sorbet mit Minze

⌚ Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 0 minutes

Total time: 15 minutes

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Cantaloupe-Melonen (à ca. 700-750 g)
- 100 g Kokosrahm (der feste Anteil einer gekühlten Kokosmilch)
- 2-3 EL Agavendicksaft oder Reissirup
- 1 EL Zitronensaft
- Minze zum Garnieren
- Optional: Kokosraspel zum Garnieren

Tipp: Leserin Vanessa hat dieses Rezept mit Mango statt Cantaloupe-Melone zubereitet und war ganz begeistert vom Ergebnis. Ihr könnt die Melone also wunderbar durch Mango ersetzen. Lieben Dank Vanessa für den tollen Tipp und die Rezept-Erweiterung!

Zubereitung (Einfrieren der Melone + 10 Minuten Arbeitszeit + 2 Stunden Kühlzeit)

1. Melonen halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch von 1,5 Melonen aus der Schale lösen und über Nacht einfrieren. Die restliche Melonenhälfte im Kühlschrank vorhalten. Eine Dose Kokosmilch im Kühlschrank kaltstellen, damit sich der "Rahm" vom Kokoswasser absetzt.
2. Gefrorene Melonenstücke mit 100 g Kokosrahm, 2-3 EL Agavendicksaft und 1 EL Zitronensaft im Mixer pürieren. Melonenmasse in eine Form streichen und im Gefrierfach ca. 2 Stunden kühlen. Vor dem Servieren, Melonen-Sorbet leicht antauen lassen.
3. Melonen-Sorbet mit frischen Melonenstücken (der restlichen Melonenhälfte) und mit Minze garniert und Kokosraspel bestreut genießen.

Tipp: Friert die Melonenstücke in einem Behälter, nicht in einem Gefrierbeutel ein und achtet darauf, dass sie nicht komplett zusammengequetscht, sondern eher separiert voneinander sind. Sonst habt Ihr später einen großen, eisigen Melonen-Klumpen, der sich nur sehr mühevoll mixen/pürieren lässt. In einzelnen kleineren Stücken schafft das der Mixer sehr viel besser.

Wenn Ihr mögt, könnt Ihr die Dessert-Gläser am rand mit Zitronensaft einreiben und den so befeuchteten Glasrand in Kokosraspeln wenden. Das sieht besonders hübsch aus. das funktioniert natürlich auch mit Zucker, wenn Ihr möchtet.