



WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats Juni

Caramelised Orange Fool

von Katy Galbraith

In der Küche ist ein Fool keineswegs ein "Dummkopf", sondern ein cremiger Nachtisch, der mit Obst geschichtet oder gemischt wird. Häufig wird dabei Sahne verwendet, aber Katy's erfrischendes Rezept ist wesentlich leichter, da es mit griechischem Joghurt zubereitet wird.

Zutaten für 6 Personen

3	große Orangen
150g	feiner Zucker, plus ein paar Eßlöffel extra
25 g	Pinienkerne
	ein wenig Butter
1	Handvoll feine Haferflocken
1 Priesse	gemahlener Ingwer
250g	griechischer Joghurt

Zubereitung

1. Zunächst die Orangen mit einem kleinen, scharfen Messer in Segmente (ohne Haut) zerteilen. Dazu die Orangenschale grob mit dem Messer abschneiden und dann die Segmente ohne Haut ausschneiden. Alle Segmente in einem Sieb über einer Schale abtropfen lassen.
2. Nun ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. Die 150 g Zucker in einen Topf geben und mit 250ml Wasser aufgießen und kurz umrühren. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen ohne zu Rühren. Wenn das Karamel goldgelb/braun geworden ist, legt man vorsichtig und schnell die Orangensegmente in das Karamel und gießt die Mischung auf das vorbereitete Backblech. Die Mischung abkühlen und dann im Kühlschrank fest werden lassen.
3. Die Pinienkerne in einem großen Topf bei mittlerer Hitze unter häufigem wenden anrösten und dann die Haferflocken, die Butter, den Ingwer und den restlichen Zucker dazugeben und weiter rösten, bis die Mischung goldbraun ist. Abkühlen lassen.
4. Kurz vor dem Servieren die karamelisierten Orangen, den Joghurt und die Nuss-Hafermischung in kleinen Weingläsern in mehreren Schichten.

Tipp:

Wer am Zucker sparen will, kann bei der Nuss - Hafermischung entsprechend weniger Zucker verwenden. **Guten Appetit!**