

Zwei Sorten Eis mit Soja

Aprikose und gesalzenes Karamell – wie sich aromatisch-cremiges Eis ohne Kuhmilch und sogar ohne Eismaschine herstellen lässt, erläutert das Food Lab Münster.

Zutaten für 4 Personen

Aprikoseneis (vegan)

- 100 g Rohrzucker • 100 ml Wasser
- 30 ml Sojacreme (15 bis 18 Prozent Fett)
- 300 ml Sojadrink • 1 Vanilleschote
- 1 EL Zitronensaft • 500 g Aprikosen

Gesalzenes Karamelleis (vegetarisch mit Ei)

- 100 g Rohrzucker • 25 g Margarine auf Kokosfettbasis • 1 Vanilleschote
- 50 ml Sojadrink • 250 ml Sojacreme (15 bis 18 Prozent Fett) • 2 Eier • 1/2 TL Salz

Nährwerte pro Portion

Aprikoseneis. Energie: 873 kJ/208 kcal, Fett: 2 g, Eiweiß: 4 g, Kohlenhydrate: 41 g.

Karamelleis. Energie: 1322 kJ/314 kcal, Fett: 19 g, Eiweiß: 5 g, Kohlenhydrate: 28 g, Salz: 0,5 g.



Zubereitung

Zwei Möglichkeiten, Eis zu frieren

Mit der Eismaschine. Die Grundmasse in die Maschine geben. Nach Gebrauchsanleitung etwa 20 bis 45 Minuten unter automatischem Rühren gefrieren.

Ohne Eismaschine. Gefriergerät auf minus 18 Grad stellen. Eismasse in ein Gefäß füllen, sodass ein Rand bleibt. Etwa 4 Stunden frieren lassen. Alle 30 Minuten durchrühren, das letzte Mal mit dem Pürierstab oder der Küchenmaschine.

Aprikoseneis

Sirup kochen. Zucker, Zitronensaft, ausgekratztes Vanillemark samt Schote und Wasser in einem Topf leicht erhitzen, bis sich der Zucker auflöst. Den Sirup in eine Schüssel füllen, abkühlen lassen.

Sojadrink zugeben. Sojacreme und Sojadrink mischen, zum Sirup geben. 30 Minuten im Kühlschrank kühlen, Vanilleschote aus der Masse entnehmen.

Aprikospüree herstellen. Aprikosen entsteinen, pürieren. Die Sojaflüssigkeit zum Püree geben, nochmals mit dem Pürierstab mixen. Einfrieren (siehe links).

Gesalzenes Karamelleis

Sojazutaten verarbeiten. In einem Topf Sojadrink, Sojacreme, Vanillemark und Vanilleschote erwärmen.

Karamellisieren. Margarine, Zucker und Salz in weiterem Topf sanft schmelzen. Sobald der Zucker flüssig ist, sofort vom Herd ziehen. Sojamasse einrühren.

Creme im Wasserbad rühren. Wasser im Topf erhitzen, nicht sieden lassen. Schüssel hineinschlagen, Eier hineinschlagen, im Wasserbad schaumig rühren. Creme in Sojamix rühren, weiterrühren bis alles eindickt. Einfrieren (siehe links).

„Ei und Fett machen Eis cremig, weil sie die Eiskristallisation unterdrücken.“

Professor Dr. Guido Ritter, wissenschaftlicher Leiter des Food Lab an der Fachhochschule Münster, hat das Rezept für test-Leser entwickelt.



Tipps aus der Testküche

Große Kristalle verhindern. Eis wird geschmeidig, wenn sich keine großen Eiskristalle bilden. Sie wachsen vor allem im Temperaturbereich von 0 bis minus 5 Grad Celsius. Die Grundmasse für das Eis sollte diesen Bereich also möglichst schnell durchlaufen und dabei häufig gerührt werden. Nutzen Sie die Schnell-Gefrierfunktion Ihres Geräts, sofern es eine bietet.

Das Rezept zum Test

Im Test von **Sojadrinks** finden Sie gute Produkte, um Kuhmilch zu ersetzen. Alles über die alternative Zutat fürs Eis: ab Seite 19.

