

Gegrilltes Obst mit Joghurt-/Mascarponecreme:

Frisches Obst ist stets ein leichter und auch gesunder Nachtisch. Bei dieser Variante, wird es kurz "gegrillt", erhält durch den Schuss Marsala einen interessanten Geschmack und schmeckt sowohl mit einer leichten Joghurtcreme als auch einer kräftigeren Mascarponecreme ausgesprochen lecker. Das Beste: die Zutaten gibt es überall und das Ganze ist schnell ohne großen Aufwand zubereitet.



Zutaten für 3 Personen:

Obst nach Lust und Laune:

- Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Birnen, Äpfel, Feigen, Bananen, Ananas,...

Einen guten Schuss Marsala

Für eine leichte Joghurtcreme:

500ml Joghurt natur
1 Päckchen Vanillepulver
2-3 Spritzer Zitronensaft

Für eine schnelle Mascarponecreme:

1 Becher Mascarpone
1 kl Becher Joghurt natur
1 Päckchen Vanillepulver
2-3 Spritzer Zitrone

1. Das Obst waschen, von evtl. Stielen, Schalen, Steinen oder Kerngehäuse (bis auf die Kirschen) befreien und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Die Obststücke in die Silikonform des Omnia geben und mit Marsala übergießen
3. 10-15 Minuten (je nach Reifegrad des Obstes) bei voller Hitze im Omnia "grillen"
4. In der Zwischenzeit je nach Geschmack eine leichte Joghurtcreme oder eine etwas geschmacksintensivere Mascarponecreme herstellen
5. Hierfür jeweils die genannten Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen, bis es eine schöne glatte Creme ergibt
6. Das Obst auf einen flachen Teller legen und ein paar Löffel von der Creme darüber geben

Dieser Nachtisch kann auch für Allergiker geeignet sein! Denn selbst wenn man gegen Kern- und Steinobst allergisch ist, verlieren die Allergene anscheinend ihre Wirkung, wenn sie mit Hitze in Berührung kommen - so ist es zumindest bei mir. Roh kann ich die Früchte nicht essen, aber so zubereitet (oder in jeglicher anders gekochten Form), könnte ich mich reinlegen.

Wer dies noch nie ausprobiert hat, bitte erst mit einer kleinen Menge Kern- und Steinobst ausprobieren und zur Sicherheit Allergietropfen daneben stehen haben! Ich kenne viele, die dies wie ich so essen können. Aber Allergien sind ja bekanntlich tückisch und je nach Empfindlichkeitsgrad kann es natürlich auch individuell andere Auswirkungen haben.