

## Peperoncini-Püree mit Papaya

Vor- und zubereiten: ca. 65 Min. Ergibt 4 Gläser von je ca. 1 dl

- 200 g rote Peperoncini, in Ringen
- 1 Papaya, geschält, entkernt, in Stücken (ergibt ca. 280 g)
- 2–3 Limetten, nur Saft (ergibt ca. 1 dl)
- 100 g Zucker
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ¼ Teelöffel Salz

zusammen pürieren, in einer Pfanne unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. köcheln. Deckel entfernen, offen unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Min. weiterköcheln. Püree siedend heiss bis knapp unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschliessen, auf isolierender Unterlage auskühlen

**Haltbarkeit:** kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet das Glas im Kühlschrank aufbewahren, Püree rasch konsumieren.

- **Rezept siehe unten. Passt auch zu:** fried Rice, rührgebratenem Gemüse, Pizza, Teigwaren, mexikanischen und asiatischen Gerichten.

**Pro 100 g:** 0 g Fett, 1 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 618 kJ (148 kcal)

### Rassiges Vanilleglace an Schokoladesauce

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.  
Gefrieren: ca. 2 Std.  
Für 4 Dessertgläser

700 ml **Vanilleglace**, angetaut, in eine Schüssel geben, mit 4 EL **Peperoncini-Püree mit Papaya** (siehe oben), durchs Sieb gestrichen, gut verrühren, ca. 2 Std. gefrieren.

**Servieren:** Wenig **Schokoladesauce** (z. B. Dessert-Sauce Dr. Oetker) in die Gläser verteilen. Aus der Glace Kugeln formen, in die Sauce setzen, mit je einem Esslöffel Schokoladesauce verzieren, sofort servieren.

**Hinweis:** Resten der Glace nicht mehr aufbewahren.

**Pro Person:** 20 g Fett, 5 g Eiweiss, 45 g Kohlenhydrate, 1587 kJ (379 kcal)

