



## Kardamom Panna Cotta - Dessert mit Granatapfel

### Zutaten:

- 5 Kardamom - Kapseln
- 1 Bio-Orangen, die Schale davon
- 250 ml Schlagsahne
- 40 g Puderzucker
- 4 Blätter Gelatine
- 130 ml Orangensaft
- 250 g Joghurt (Magermilchjoghurt)
- 1 Granatapfel
- 3 TL Vanille-Soßenpulver, ohne Kochen

### Zubereitung:

Kardamomkapseln zerstoßen, mit Orangenschale, Sahne und 30 g Puderzucker aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Kardamom-Sahne von der Kochstelle nehmen und 20 Minuten ziehen lassen.

Gelatine im kalten Wasser einweichen. Kardamom-Sahne durch ein Sieb gießen. 100 ml Orangensaft erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und mit Kardamom-Sahne und Joghurt verrühren. In 6 Gläser füllen und mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

Granatapfel halbieren, aus der einen Hälfte den Saft auspressen, aus der zweiten Hälfte die Kerne herauslösen. Granatapfelsaft mit 30 ml Orangensaft, 10 g Puderzucker und dem Vanillesoßenpulver verrühren, dann die Granatapfelkerne zugeben. Die Granatapfelsoße vor dem Servieren auf die Kardamom-Panna-Cotta geben.