

## Panna cotta mit Erdbeersauce

Für 4 Gläschen mit je ca. 160 ml Inhalt  
 Zubereitungszeit: 20 Minuten  
 Kühl stellen: ca. 4 Stunden

300 ml (laktosefreier) Rahm (Sahne),  
 Vollfettstufe  
 200 ml (laktosefreie) Milch  
 1 Vanilleschote  
 2–3 EL Zucker  
 4 Blatt Gelatine

### Erdbeersauce

150 g Erdbeeren  
 30 g Zucker

Zitronenmelisse zur Dekoration

- 1 Den Rahm und die Milch in einen Topf geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit einem Messerrücken die Samen heraus-schaben, zur Rahm-Milch-Flüssigkeit geben. Den Zucker beifügen und gut verrühren.
- 2 Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
- 3 Die Rahm-Milch-Flüssigkeit kurz aufkochen, dann bei reduzierter Temperatur etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Dann zur Seite stellen. Die Gelatineblätter ausdrücken und untermischen.
- 4 Die Masse in vier kleine Weckgläser zwei Drittel hoch einfüllen und etwa 4 Stunden kühl stellen.
- 5 Vor dem Servieren die Erdbeersauce zubereiten. Dazu den Stielansatz der Erdbeeren entfernen. 2 Erdbeeren in Scheiben schneiden, die restlichen Erdbeeren mit dem Zucker pürieren.
- 6 Zum Anrichten die Erdbeersauce in jedes Panna-cotta-Glas einfüllen und mit Erdbeerscheiben und einem Zitronenmelissenblättchen dekorieren.

### VARIANTE MIT KOKOSMILCH, ZITRONENGRAS UND PASSIONSFRUCHT

Die Milch durch Kokosmilch ersetzen. 2 kleine zerquetschte Stängel Zitronengras in der Flüssigkeit mitköcheln lassen. Anschließend entfernen. Dazu eine Passionsfruchtsauce zubereiten: Das Fruchtfleisch von 2 Passionsfrüchten durch ein kleines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Mit dem Fruchtfleisch (inkl. der Kerne) einer weiteren Passionsfrucht vermischen (insgesamt 3 Passionsfrüchte, siehe Infobox auf Seite 222). Nach Belieben mit etwas Zucker süßen.

### TIPP FÜR DIE TOLERANZFINDUNGSPHASE

Nach der Eliminationsphase können Sie für die Sauce auch FODMAP-reiche Früchte wie Mango, Zwetschgen oder Aprikosen verwenden und die für Sie verträgliche Portionsmenge austesten.

Dieses Rezept stammt aus:  
 Die FODMAP-Küche bei Reizdarm  
 Carine Buhmann, AT Verlag Aarau und München  
 Mehr Infos auf: [www.fodmap-konzept.ch](http://www.fodmap-konzept.ch)

### ERDBEEREN

Erdbeeren besitzen einen mittleren Gehalt an FODMAPs (Fructose). Beschränken Sie in der Eliminationsphase die Portionsgröße auf etwa 70 g. Ab 100 g sind Erdbeeren FODMAP-reich. Der FODMAP-Gehalt kann je nach Sorte und Reifegrad variieren. Außerhalb der Saison können Sie auch tiefgekühlte Erdbeeren verwenden.

