Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



BLANC-MANGER MIT KOKOSNUSS UND MANGO (BLANC-MANGER NOIX DE COCO ET MANGUE)

ZUBEREITUNG: 4 STUNDEN · KOCHZEIT: 10 MIN.

Le Blanc-manger!

Kennt Ihr diesen zarten, leichten und cremigen Nachtisch?

Ein bisschen wie ein Flan oder Pannacotta, aber leichter, am liebsten bei mir in der Version mit Kokosnuss creme. Ich hatte es mal mit Mandeln zubereitet, aber es war mir einfach zu schwer. Ich habe dieses Rezept für meine nächste Sendung bei Hauptsache Gesund gezaubert. Da war die frage: Kannst du uns einen leichten weihnachtlichen Nachtisch zaubern? Na jaaaaaa….. so einfach ist aber es nicht. □□

Ich habe wie immer ganz viele Ideen vorgeschlagen und dann musste ich viele herausnehmen, weil sie zu viel Zucker, zu viel Fett oder zu viel ….. irgendwas hatten. Also ich habe ein Rezept für die Sendung entwickelt und ein Rezept für uns. Als die „uns“ Version gefällt mir viiiiel besser, aber die „Sendung“ Version (light) war auch gut. Aber da fehlte der sahnige Geschmack □□

Die „UNS“ Version werde ich hier mit euch teilen… für die „Sendung “ Version müsst Ihr noch ein bisschen Geduld haben, das Rezept wird online gepostet und in der Zeitschrift sein. Die Sendung findet am 5. Dezember beim MDR statt (Hauptsache Gesund!).

Also was genau ist ein Blanc-manger?

Es ist **ein Nachtisch auf Milchbasis**. Man bereitet eine Creme vor, die mit **Mehl** oder **Speisestärke** fest gehalten wird. Heutzutage wird in Frankreich dafür öfters **Gelatine** oder hier für mich **Agar-agar** verwendet.

Es ist einfach leichter im Geschmack und nicht zu „mehlig“. Die Creme wird dann mit **Schlagsahne** (für uns) oder mit einer **leichten Baisermasse** gemischt. Das Ganze muss dann laaaaange im Kühlschrank fest werden. Ich habe es direkt in den Tiefkühlschrank gestellt, es geht doch schneller.

Nur ein wichtiger Tipp für euch:

Ich habe es mal probiert und mich tierisch aufgeregt: bitte den Blanc-manger mit einer **offenen Form** zubereiten. Nicht in einer 3D Form! Es bedeutet, dass die Form unten offen sein sollte. Sonst kommt den Blanc-manger nicht aus der Form! (ich spreche aus Erfahrung). Vergisst nicht, dass es eine Mousse ist und somit nicht total fest ist.

Falls der Blanc-manger fest ist, heißt es, dass zu viel Gelatine oder Agar-agar genommen wurde. Es sollte auf der Zunge schmelzen und nicht wie Gummibärchen sein.

Zutaten für 6 Blancs-manger:

200ml Milch, 150 g Kokoscreme, 50g Puderzucker, 5g Agar-agar, 1/2 Vanilleschote, 125g Sahne, 60g Mascarpone, 2 EL Puderzucker, 1 Mango, 250 ml Himbeercoulis , 150 g Kokosnuss

Nach Wunsch empfehle ich auch Mangopüree zu servieren.

1- Die Milch, die Kokoscreme, die zerkratze Vanilleschoten und 5g Agar-agar in einen Kochtopf geben, rühren und zum Kochen bringen. Die warme Flüssigkeit in eine Schüssel geben und komplett abkühlen lassen. Achtung, man muss immer mal rühren, sonst bekommt die Flüssigkeit einer Haut.

2- In einer Schüssel die Mascarpone mit dem Zucker rühren und peu à peu die Sahne eingeben…. und schlagen bis es schön fest wird.

3- Die Chantilly in die Kokosmasse vorsichtig unterrühren.

Die Creme in kleinen Formen verteilen. Ich würde wirklich „normale Formen“ empfehlen (Rose von Silikomart für mich) und keine 3D-Formen, weil es trotz allem eine Creme bleibt und man bekommt die Blancs-manger nicht aus einer 3D-Form heraus.

Kleine Mango Stückchen auf den Böden der Blancs-manger verteilen, noch ein bisschen Creme eingeben, verteilen und jetzt geht die Form in den Kühlschrank für Minimum 2-3 Stunden (oder eine Nacht) oder direkt in den Tiefkühlschrank.

Mehr als das gibt es nicht zur erzählen …. außer dem Obst schön zu schneiden, dem Himbeercoulis bereitzuhalten.

Es war einfach soooo gut! Der Extraschuss Himbeercoulis und die Kokosnuss Raspeln geben noch eine erfrischende Note.

Und man kann diesen Nachtisch jetzt vorbereiten, einfrieren und am Weihnachten servieren!

BISOUS et bonne semaine □□

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de