

# EISGEKÜHLT UND *beerenstark*

REZEPT: BRIGITTE BERGHAMMER-HUNGER, FOTOS: VIVI D'ANGELO

*Im Sommer heißt es kühlen Kopf bewahren: Brigitte Berghammer-Hunger zeigt, wie man **HIMBEERSORBET** zubereitet – mit und ohne Eismaschine!*

*Auf der nächsten Seite:  
Das perfekte Rezept für Einsteiger,  
Schritt für Schritt erklärt*



## UNSERE KÖCHIN ÜBER

### *Entspannung*

Wir Köche sind oft in Gefahr, auszubrennen: In den Ferien und Spitzenzeiten arbeiten wir 90 Stunden die Woche (sonst 80) und bringen immer unsere Persönlichkeit in den Beruf ein. Meine Kraftquelle ist – neben Zeit mit Familie und Freunden – der Sport. Manchmal mag ich es ruhig, wie beim Yoga oder Wandern, aber mindestens einmal die Woche brauche ich Power-Sport wie Zirkeltraining, was mich an meine Leistungsgrenze bringt, den Körper entspannt und mir den Kopf frei macht. Bei uns gibt's Hochseilgärten und Kletterparks in der Nähe. Dass ich dabei die Kontrolle abgeben muss, mich darauf verlasse, dass die Haltegurte mich im Notfall auffangen, tut mir gut.

Kino ist ebenfalls prima zum Abtauchen. Die Spätvorstellung in Cham fängt immer erst um 22 Uhr an. Der Kinobesitzer ist ein total netter Kollege von uns, er hat auch schon mal einen Film fünf Minuten später anfangen lassen, weil wir es nicht pünktlich geschafft haben. Das ist eben der Vorteil einer Kleinstadt! Als Koch darf man nicht denken, man sei unentbehrlich, müsse immer geöffnet haben, rund ums Jahr für die Gäste da sein. Zwischen Oktober und November haben wir immer einige Wochen Urlaub, wir reisen, gehen essen, treffen Freunde – führen ein ganz normales Leben!

*Brigitte Berghammer-Hunger kocht im Familienbetrieb „Gasthaus Am Ödenturm“ in Chammunster/Bayern. [www.oedenturm.de](http://www.oedenturm.de)*



## Himbeersorbet MIT UND OHNE EISMASCHINE

*Schwierigkeitsgrad: leicht, Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 30 Minuten (mit Eismaschine) oder 2–2,5 Stunden (ohne Eismaschine) Kühlzeit, Zutaten für etwa 1 Liter Sorbet*

### SORBET MIT EISMASCHINE

**150g Zucker, grob geraspelte Schale von ½ Biozitronen, 2 Blätter Gelatine, 800g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt, TK-Beeren antauen lassen), etwas Zitronensaft nach Belieben**

- 1 150 ml Wasser mit dem Zucker und der geraspelten Zitronenschale erhitzen, bis sich der gesamte Zucker in der Flüssigkeit gelöst hat.
- 2 Anschließend die Zuckerlösung bei starker Hitze ohne Deckel kochen lassen.
- 3 Dabei verdampft ein Teil des Wassers, am Ende sollen ungefähr 100 ml Sirup im Topf zurückbleiben. Diesen Sirup bezeichnet man auch als Läuterzucker. Den Läuterzucker abkühlen lassen. Die Zitronenschale entfernen (sie wird leicht bitter, wenn sie mitgekocht wird und dann abkühlt), dafür den Läuterzucker durch ein Sieb gießen.
- 4 Gelatine 1–2 Minuten in eiskaltem Wasser einweichen, dann die eingeweichte Gelatine zum warmen (nicht heißen) Läuterzucker geben und darin auflösen.
- 5 Himbeeren mit einem Pürierstab oder einem Mixer pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist.
- 6 Die Himbeermasse durch ein Haarsieb streichen, damit sie schön cremig wird und die Kerne entfernt werden.
- 7 Jetzt 1–2 Essl. Himbeermasse zum Läuterzucker geben und verrühren.
- 8 Dann diese Himbeer-Zucker-Mischung zur restlichen Himbeermasse geben und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken. Sie sollte schon recht süß sein, da beim gefrorenen Sorbet die Süße nicht so süß erscheint wie im warmen Zustand.
- 9 Die Himbeermasse in die Eismaschine geben und das Sorbet gefrieren lassen, bis es eine cremige gefrorene Konsistenz hat

(etwa 30 Minuten). Entweder gleich verzehren oder in einem verschließbaren Behälter einfrieren.

### SORBET OHNE EISMASCHINE

- 10 Die Himbeersorbetmasse in einer möglichst weiten Schüssel 45 Minuten in den Tiefkühler stellen. An der Oberfläche soll sich eine Eisschicht bilden.
- 11 Die ganze Masse mit einem großen und festen Schneebesen kräftig durchschlagen.
- 12 Die Schüssel wieder zurück in den Tiefkühler stellen.
- 13 Diesen Vorgang noch zwei- bis dreimal im Abstand von etwa 30 Minuten wiederholen. Je größer die Kühltruhe ist, desto schneller gefriert das Sorbet, da dann die Umgebungstemperatur nicht so schnell abfällt wie etwa in einem kleinen Gefrierfach.
- 14 Die Konsistenz des Sorbets hängt davon ab, wie oft es durchgerührt wird. Je öfter es durchgerührt wird, desto geschmeidiger wird es.

### KÜCHEN-Tipp

Gelatine ist eine kleine Diva. Wenn der Läuterzucker zu heiß ist, und man gibt die Gelatine hinzu, verliert sie ihre Gelierfähigkeit. Ist der Läuterzucker zu kalt, löst sie sich nicht auf.

Die aufgelöste Gelatine-Läuterzucker-Mischung ist idealerweise leicht lauwarm. Fügt man die kalte Himbeermasse auf einmal hinzu, zieht sich die Gelatine sofort zusammen und verklumpt. Deshalb gleicht man die Temperatur an, indem man die Gelatine-Läuterzucker-Mischung erst einmal mit 1–2 Essl. kaltem Himbeerpüree verrührt. Anschließend kann man die restliche Himbeermasse einrühren.