

Allererste Sahne! Panna Cotta selber machen

VORBEREITEN

150
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

550 ml Sahne
50 ml Milch
1 Vanilleschote
120 g Zucker
5 Gelatineblätter

Für die Sauce

250 g Waldbeeren (und etwas mehr zum Dekorieren)
150 g Zucker
200 ml Wasser
2 Gelatineblätter

Der Klassiker unter den italienischen Nachspeisen ist überall beliebt. Das ist auch kein Wunder! Er ist frisch, leicht im Geschmack und passt deswegen wunderbar um ein köstliches Essen perfekt abzurunden oder auch einfach mal so zwischendurch. Gerade in den warmen Monaten bietet Panna Cotta als "Pudding des Sommers" eine Alternative zu Eis.

Umso schöner ist, dass du dir Panna Cotta zu Hause einfach selber machen kannst: schließlich kann man ja nicht immer zum Lieblingsitaliener um die Ecke gehen oder nach Italien in den Urlaub fahren (leider!). Du

brauchst nicht viel Zeit und nur ganz wenige Zutaten um dir "Dolce Vita" Löffel für Löffel nach Hause zu holen und...

... alles was du dafür wissen musst, erfährst du jetzt! Avanti!

Wer hat Panna Cotta erfunden?

Wo genau die Panna Cotta herkommt ist nicht ganz klar. Auf den ersten Blick erinnert sie an einen Pudding, was viele vermuten lässt, dass es eine etwas leichtere Version der Bayerischen Creme ist. Andere meinen, es käme vom "Biancomangiare", einer sizilianischen Nachspeise, die dort erst auf der Basis von Mandelmilch und dann später in Norditalien mit Kuhmilch zubereitet wurde. Andere wiederum führen es in die italienische Region Piemont zurück, wo es angeblich von einer ungarischen Frau erfunden wurde.

In jedem Fall bedeutet Panna Cotta „gekochte Sahne“ und mehr ist es auch nicht: Sahne wird mit Zucker, Vanille und Verdickungsmittel (z.B. Gelatine) gekocht und fertig ist dieses einfache, aber unheimlich beliebte italienische Dessert.

Die Sauce

Ganz besonders lecker wird die Panna Cotta erst durch ihre Sauce. Es ist nicht ganz klar, welche ursprünglich zum Original Panna Cotta gehörte, aber eigentlich kannst du alle Zutaten verwenden. Am häufigsten wird sie mit Karamell oder Waldbeeren verfeinert aber du kannst Panna Cotta auch saisonabhängig verfeinern - im Sommer mit einer Erdbeersauce, im Winter mit Schokolade und Orangen. Es gibt dabei keine Regel, außer die deines eigenen Geschmacks!

Das Grundrezept: Panna Cotta mit Waldbeeren

Für das Grundrezept habe ich mich für eine Panna Cotta mit Waldbeeren entschieden, denn die frische und leichte

Allererste Sahne! Panna Cotta selber machen

Säure der Beeren passt wunderbar zur Süße der Panna Cotta. Und so geht es:

- 1 -

Gelatineblätter für ca. 5 bis 10 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.



- 2 -

Sahne, Zucker und Milch in einen kleinen Topf geben. Vanilleschote länglich aufschneiden und das Mark herauskratzen, zu den anderen Zutaten geben und aufkochen.



- 3 -

Gelatineblätter ausdrücken und in den Topf geben, ca. 2 Minuteniterrühren bis alles gut vermengt ist, dabei immer darauf achten, dass die Sahne nicht kocht.

- 4 -

Die Masse durch ein Sieb in die Förmchen füllen, anschließend für 2-3 Stunden kaltstellen.



- 5 -

Für die Sauce Gelatineblätter für 5 Minuten in kaltes Wasser legen. Wasser in einen Topf füllen und erhitzen, dann Früchte und Zucker hinzugeben.

- 6 -

Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist. Gelatineblätter ausdrücken und hinzugeben. Etwas abkühlen lassen und durch ein Sieb in eine Schüssel passieren.



- 7 -

Eine Schüssel mit lauwarmem Wasser befüllen, Panna

Allererste Sahne! Panna Cotta selber machen

Cotta aus dem Kühlschrank nehmen und 2 Minuten in das Wasser stellen (das macht es leichter, sie herauszunehmen).



- 8 -

Panna Cotta auf einen Teller stürzen.



- 9 -

Waldbeersauce darübergeben und noch kalt servieren.



Panna Cotta light

Ich habe jetzt eine gute und eine schlechte Nachricht für dich. Die schlechte Nachricht: Wie bereits erwähnt, besteht Panna Cotta hauptsächlich aus Sahne, die nun nicht gerade als besonders leichte Kost bekannt ist. Sahne enthält nämlich ungefähr 225 Kcal, davon sind 53% Fett. Wenn du gerade jetzt vor dem Sommer entschieden hast, etwas bewusster zu essen, ist es natürlich echt schade, auf so eine köstliche Nachspeise zu verzichten zu müssen... alleine der Anblick lässt einem ja das Wasser im Mund zusammenlaufen! Und hier die gute Nachricht: Das musst du auch nicht! Es gibt nämlich auch Light-Versionen der Panna Cotta, die aus Joghurt gemacht werden. So kannst du Kalorien und schlechtes Gewissen reduzieren, eine "leichte" Panna Cotta hat nämlich nur ca. 80 Kcal.

Vegane Panna Cotta

Auch wenn du keine Laktose verträgst, musst du nicht auf Panna Cotta verzichten, denn du kannst dafür auch pflanzliche Sahne verwenden (z.B. Kokossahne), ohne dass dabei der gute Geschmack verloren geht. Normalerweise verwendet man zum Andicken von Panna Cotta Gelatine. Wenn du aber aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen komplett auf tierische Produkte verzichten möchtest, kannst du es durch pflanzliche Verdickungsmittel ersetzen wie z.B. durch die japanische Alge Agar-Agar, die mittlerweile auch in Europa verbreitet ist. Du kannst sie als Pulver oder als Flocken verwenden. Es genügt ganz wenig um dein Dessert fest werden zu lassen.

Allererste Sahne! Panna Cotta selber machen

Wie hält sie sich am längsten?

Panna Cotta solltest du im Kühlschrank aufbewahren und nach etwa 4-5 Tagen aufbrauchen (ohne die Sauce).

Wenn du aber zu viel zubereitet hast, kannst du sie auch einfrieren. Am besten schmeckt sie aber natürlich, wenn sie direkt verzehrt wird.

Wenn du Panna Cotta einfrieren möchtest, solltest du folgendes beachten:

- Die **Gelatine verliert ihren Glanz** und deine Nachspeise wird etwas matt aussehen, wenn du sie auftaust
- Wenn du bei der Zubereitung **Agar-Agar** verwendest, enthält deine Panna Cotta **mehr Flüssigkeit**, was dazu führt, dass sich beim Einfrieren **mehr Kristalle bilden**.

Am besten ist es die Panna Cotta schonend im Kühlschrank auftauen zu lassen.

Rezeptidee