

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Nun sind wir mitten im Sommer und die einen können gar nicht genug von der Wärme bekommen, während die anderen dann doch ab und zu von der Sehnsucht nach etwas Abkühlung gepackt werden.

Die Füße in eine Schüssel mit kühlem Wasser zu stellen ist eine Möglichkeit, eine Erfrischung zu erleben. Sich das Wasser über den Nacken zu kippen eine andere. Ist vielleicht ungewöhnlich, hilft aber auf jeden Fall erst mal.

Wenn es Euch allerdings wie mir geht, dann ist auch gegen ein Eis als Abkühlung nichts einzuwenden, ganz im Gegenteil.

Aber was macht man, wenn die Kühlregale im Geschäft leergefegt sind und die Eisdiele auch nicht gerade um die Ecke ist? Oder die Schlange davor unfassbar lang?

Man kann natürlich verzweifeln, ärgerlich aufstampfen und in Tränen ausbrechen, aber ich wüsste da etwas Besseres.

Tatsächlich kann man Eis recht gut selber machen. Und das geht ganz ohne Eismaschine oder anderes teures und aufwändiges Zubehör.

Was man auf jeden Fall haben sollte, sind Eisformen. Im Deckel ist ein Stiel, an dem die Masse festfrieren kann. Die gibt es im Sommer fast überall, wo es Haushaltswaren gibt. Das Tolle ist, dass man sie immer wieder verwenden kann, wenn man sie gespült hat.

Bei uns gab es früher im Sommer oft Obstsuppe mit Kirschen oder Rhabarber und Rosinen und meistens wurde mehr gemacht, damit wir dann die Reste in Eisformen füllen und einfrieren konnten. Und einige Stunden später hatten wir ein herrliches Eis!

Das ist also eine gute Grundlage, aber man kann auch andere Zutaten nutzen.

Mit 100ml Naturjoghurt, 50ml Sahne und 1-2 Esslöffel Lieblingsmarmelade hat man schon alle Zutaten für ein einfaches Grundrezept zusammen. Diese verrührt man sehr gründlich zu einer cremigen und luftigen Masse - als würde man Sahne schlagen - und füllt sie dann in die Eisformen. Wie viele Eisformen man damit füllen kann, ist sehr unterschiedlich, da die Formen keine Einheitsgröße haben. Bei meinen Formen reicht es für 4 Eis am Stiel, sie sind allerdings recht klein.

Danach werden die Formen mit den Deckeln fest verschlossen und aufrecht ins Gefrierfach gestellt. Nach vier bis acht Stunden – je nach Größe – ist das Eis fertig. Damit sich die Form vom Eis löst, hält man sie kurz mit warmen Händen umschlossen und kann dann das Eis am Stiel herausziehen und genießen.

Dieses Grundrezept lässt sich aber auch variieren. Statt des Joghurts kann man auch Kefir oder Buttermilch nehmen, dann wird das Eis etwas säuerlicher und frischer. Statt Marmelade kann man sich auch Sirup in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen besorgen und diesen in die Masse rühren. Davon braucht man dann aber deutlich weniger als von der Marmelade.

Man kann die Masse auch teilen und diese mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen versehen. Dann gießt man erst die eine Masse bis zur Hälfte in die Form und dann ganz vorsichtig die andere oben drauf, so dass sie sich nicht zu stark vermischen.

Was man bedenken sollte, ist, dass dieses Eis seine Qualitäten wirklich vor allem als Stieleis zeigt. Um damit Eiskugeln zu formen, ist es nicht so gut geeignet.

Wem das dann trotz aller Einfachheit immer noch zu viel Mühe ist, der kann auch einfach seinen Lieblingsfruchtsaft in die Formen füllen und den dann einfrieren.

Immer noch zu aufwändig, weil man Formen benötigt? Dann kann man eine richtig reife und süße Melone in Spalten schneiden. Diese Spalten werden dann noch in dreieckige, 1-2cm dicke Scheiben geschnitten, welche auf einer Seite ein Stück Schale haben. In die Schale wird nun mit einem Messer ein Einschnitt gemacht, in den man einen sogenannten Popsicle-Stiel steckt. Dann kommt das Ganze für ein paar Stunden ins Gefrierfach - am besten in einer Gefrierdose - und fertig ist das Eis am Stiel.

Das Eis kann man wirklich gut auf Vorrat machen, man benötigt nur genügend Eisformen oder Stiele. Und der Sommer ist gerettet!

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.