

Orangen-Crème**Rezept für 4 Personen****Dauer: mehr 4 Stunden****Schwierigkeitsgrad: mittel****Süßes****Zutaten:**

1	Bio-Orange
1	Vanilleschote
150 ml	Milch
300 g	Sahne
2 EL	Puderzucker
4	Eigelb

Zubereitung:

1. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, dann die Schale fein abreiben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.
 2. Milch, Sahne, abgeriebene Orangenschale, Puderzucker, Vanillemark und Vanilleschote in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und 20 Minuten ziehen lassen.
 3. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 4. Die Eigelbe mit dem Schneebesen verrühren, die Milch-Sahnemischung durch ein feines Sieb zum Eigelb gießen und verrühren. Die Mischung in 4 feuerfeste Förmchen (ca. 200 ml Inhalt) füllen und diese in eine flache Auflaufform stellen. Soviel heißes Wasser in die Auflaufform gießen, dass die Förmchen bis 2 cm unter den Rand im heißen Wasser stehen.
 5. Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene die Cremes ca. 50 Minuten stocken lassen.
 6. Anschließend die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.
 7. In der Zwischenzeit die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Orangenfilets auslösen.
 8. Die abgekühlte Creme mit den Orangenfilets dekorieren und servieren.
- Tipp: Man kann direkt vor dem Servieren die Cremes (ohne Orangenfilets obenauf) gleichmäßig dünn mit braunem Zucker bestreuen und wie bei einer Crème Brûlée mit dem Gourmet-Flambierbrenner goldbraun abflämmen. Die Orangenfilets dann dazu servieren

**Pro Portion: 410 kcal / 1720 kJ****24 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 32 g Fett**