Panna Cotta aus griechischem Joghurt mit Honig und Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten + ca. 3 Stunden Kühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	270 kcal/ 1138 kJ	Fett:	15 g
Eiweiß:	5 g	Davon gesättige Fettsäuren:	5,5 g
Kohlenhydrate:	28 g	ungesättige Fettsäuren:	9,5 g

Zutaten für 4 Portionen :

1 TL	kaltes Wasser
1 1/2 TL	Gelatine
120 ml	Vollmilch oder Sahne
40 g	Zucker
1/2	Vanilleschote, ausgeschabt
250 g	griechischer Joghurt
45 g	kalifornische Walnusshälften
75 g	Honig

Zubereitung:

1. Das Wasser in eine kleine Schüssel füllen und die Gelatine dazu geben und ca. 5 Minuten warten, bis die Gelatine weich geworden ist. Vollmilch oder Sahne, Zucker, Vanilleschote und das Vanillemark in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Gelatine dazu geben.

2. Die Vanilleschote aus dem Topf nehmen. Die warme Mischung mit dem Joghurt vermischen und mit dem Schneebesen vorsichtig verrühren. Die fertige Mischung in acht kleine Förmchen gießen und kalt stellen, bis die Panna Cotta fest ist, mindestens jedoch für 3 Stunden.

3. In der Zwischenzeit den Ofen auf 190 Grad (Umluft: 170 Grad, Gas: Stufe 2-3) vorheizen. Die Walnusshälften auf ein Backblech legen und im Ofen für ungefähr sieben Minuten rösten, bis sie leicht braun werden und zu duften beginnen. Anschließend abkühlen lassen. Die Walnüsse dann mit dem Honig und 1 bis 2 Esslöffeln Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze für ungefähr 1 Minute leicht erwärmen. Danach die Nüsse komplett abkühlen lassen.

4. Kurz vor dem Servieren mit einem kleinen Messer die Panna Cotta vom Rand des Förmchens lösen. Das Förmchen dann in kochendes Wasser eintauchen. Nun kann man die Panna Cotta auf einen Dessertteller stürzen. Eventuell muss man ein wenig auf die Form klopfen, damit sich die Panna Cotta löst.

5. Die Panna Cotta mit Honig beträufeln und mit den gerösteten Walnüssen verzieren.