



Himbeermousse – schneller und gesunder Nachtisch?

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 6 h **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 7 **Kalorien p.P.:** 180 kcal

Zutaten

250 g tiefgekühlte Himbeeren in Bioqualität oder frische Beeren

75 g Zucker und / oder Honig

10 g Zitronensaft

200 g Joghurt aus Weidemilch

200 g Schlagsahne 35 % Fett aus Weidehaltung - zu ca. 80 % steif geschlagen und im Kühlschrank zwischengelagert

1 Prise(n) Salz

3 Blatt Gelatine vom Rind - in kaltem Wasser eingeweicht (oder eine vegetarische Alternative) Hinweis: Wenn Du die Mousse direkt in die Gläser füllst, in denen Du es servierst, reichen 2 Blatt Gelatine.

Mögliche Gewürze oder ergänzende Zutaten: Geriebene Vanilleschoten, Zitronenabrieb, Chili, Ingwer, Himbeergeist, Kirschwasser

Zubereitung

1. Die Himbeeren mit Zucker, Zitronensaft und der Prise Salz mixen und dann durch ein Sieb streichen. Es sollte etwa 235 g Himbeerfruchtpüree ergeben. Wenn nötig, das Ganze kurz antauen lassen *Tipp: Mach etwas mehr Fruchtpüree und verwende es als Soße.*

Hinweis: Es gibt Himbeersorten, die weniger saftig sind und dafür mehr Kerne haben. Dann braucht es entsprechend mehr frische Beeren, um so viel Püree zu erhalten.

2. Das Sieb kurz auswaschen und auf die Seite stellen, das brauchst Du nochmals.

3. Das Fruchtpüree mit dem Joghurt verrühren.

4. Einen kleinen Topf bei mittlerer Hitze aufstellen und leicht warm werden lassen. Etwas vom Fruchtpüree (3 – 5 EL) (Wer möchte: zusätzlich einen passenden Schuss Alkohol) in den Topf geben und die zuvor kalt eingeweichte Gelatine nun gut ausgedrückt in der Flüssigkeit auflösen. **Wichtig: Es soll**

nicht aufkochen, sondern nur flüssig werden. Die aufgelöste Gelatine durch das Sieb und unter Rühren mit einem Schneebesen in die restliche Frucht-Joghurt-Masse geben.

5. 1/3 der geschlagenen Sahne unter das Fruchtmousse mit einem Gummispachtel einarbeiten und anschliessend die restliche Sahne vorsichtig unterheben (Fachbegriff für diesen Arbeitsschritt: „melieren“).

Tipp: Wenn das Gefäß, in dem die Sahne ist, groß genug ist, gib das Fruchtmousse direkt zur Sahne und mische es dort, so behält die Mousse das grösstmögliche Volumen.

6. Jetzt das Ganze in eine Schüssel oder mit einem Dressiersack und einer großen Lochtülle direkt in Gläser füllen und gut und geruchsdicht mit Klarsichtfolie abdecken.

7. Für mindestens 6 Stunden bei 2 – 5 °C kaltstellen oder bis zum Verzehr einfrieren und dann im Kühlschrank über Nacht auftauen lassen. Im Tiefkühler hält sich das gut verpackt 2-4 Wochen.

8. Nach Wunsch garnieren z. B. mit etwas Fruchtputee, frischen Früchten, Schlagsahne, gehackten Pistazien und evtl. etwas Crumble, Butterkeksen oder fein geriebener weißer oder dunkler Schokolade.

Wie kannst Du das Rezept einfach variieren?

- Dieses Grundprinzip funktioniert mit diversen Früchten, z. B. Erdbeeren (mit TK-Erdbeeren habe ich gute Erfahrungen gemacht). Wichtig ist, dass es vor dem Verarbeiten kalt genug ist. Ansonsten vor der Zugabe von Sahne auf Eiswasser kalt rühren, bis es anfängt zu binden.
- Die Mousse kannst Du auch als Füllmasse für Torten benutzen.
- **Vegetarier** binden die Frucht-Joghurt-Masse z. B. mit Agar-Agar, kühlen es auf Eiswasser ab bis es anfängt zu binden und heben dann erst die Sahne unter.
- **Veganer** nehmen einfach mehr Fruchtputee oder arbeiten mit Kokosjoghurt und einem aufschlagbaren, veganen Sahneersatz.



Immer wieder ein Genuss!

Liebe Grüße

Felix & Caroline