Beeren-Ricottamousse mit Mangofilets

von Armin Roßmeier

Zutaten für vier Personen
320 g Ricotta
Abrieb einer unbehandelten Orange
Abrieb einer unbehandelten Zitrone
1 Vanilleschote
2 EL brauner Zucker
15 g Bindemittel aus Algen (Agar-Agar)
Fruchtsaft
150 g geschlagene Sahne
60 g Brombeeren
60 g Blaubeeren
60 g Himbeeren
60 g Johannisbeeren

für die Garnitur:
8 Johannisbeerrispen
2 EL Zitronensaft
2 EL Kristallzucker
12 Mangospalten
80 g Brombeeren
4 Minzekronen
2 EL Kakaopulver

Nährwert pro Portion
380 kcal – 22 g Fett – 11 g Eiweiß – 33 g Kohlenhydrate – 3 BE
Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch und glutenfrei.

Zubereitung (circa 30 Minuten)
Ricotta mit dem Abrieb einer unbehandelten Orange und Zitrone, Vanillemark und braunem Zucker gut glatt rühren. Agar-Agar in etwas Fruchtsaft kurz aufkochen, erkalten lassen und unterrühren. Geschlagene Sahne unterheben. Dann halbierte Brombeeren, Blaubeeren, Himbeeren und Johannisbeeren zufügen und gut unterziehen. Das Ganze circa zwei bis drei Stunden im Kühlschrank anziehen lassen.

Suppenlöffel in heißes Wasser eintauchen, vom Mousse Nocken abstechen und auf einem flachen Teller mittig anrichten. Johannisbeerrispen in Zitronensaft durchziehen, im Kristallzucker wenden und anlegen. Dazu Mangospalten und Brombeeren rundum anrichten, mit Minzekrönchen garnieren und mit Kakaopulver abpudern.