



Italienische Beerenmousse an Mangospalten

Zutaten (für vier Portionen)

400 g Ricotta
2 EL brauner Zucker
Abrieb von je einer unbehandelten Orange und Zitrone
1 Päckchen Agar-Agar (Geliermittel aus Algen)
250 ml geschlagene Sahne
80 g Blaubeeren
80 g Himbeeren
80 g Johannisbeeren
80 g Brombeeren

Garnitur:

8 Johannisbeerrispen
Saft von 1 Zitrone
2 EL Kristallzucker

1 Mango, in Spalten
80 g Brombeeren
2 EL Kakaopulver
8 Minzekronen

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Ricotta in eine Schüssel geben, mit braunem Zucker, Zitronen- und Orangenabrieb gut verrühren. Das in heißem Wasser aufgelöste Agar-Agar zufügen und einrühren, geschlagene Sahne unterheben. Gewaschene Blaubeeren, gezupfte und gesäuberte Johannisbeeren, Himbeeren und Brombeeren zufügen, gut unterheben und in eine Schüssel oder Gläser umfüllen. Im Kühlschrank drei bis vier Stunden anziehen lassen.

Mangospalten auf flachem Teller auffächern, mit Brombeeren und Himbeeren ausgarnieren. Mit einem heißen Suppenlöffel von der Mousse Nocken abstechen, mit anlegen und mit Minzkrönchen garnieren. Johannisbeerrispen durch den Zitronensaft ziehen, in Kristallzucker wälzen und mit anlegen, mit Kakaopulver bestäuben. Werden Gläser verwendet, kann man sie mit derselben Garnitur ausschmücken.

Nährwert pro Portion

515 kcal – 34 g Fett – 13 g Eiweiß – 45 g Kohlenhydrate – 4 BE

Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.