



Chia-Mousse auf Fruchtspiegel mit filetierten Grapefruits

Zutaten für vier Personen

4 EL Chia-Samen
150 ml Milch (wahlweise Mandel-, Soja-, Kokos- oder Vollmilch)
4 EL Sauerrahm
100 ml Sahne
2 Blatt Gelatine (oder Agar-Agar)
1 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Msp. Ingwerpulver
Abrieb einer unbehandelten Zitrone und Orange
1 Mango
2 Grapefruits
4 Minzekrönchen

Zubereitung (circa 25 Minuten – ohne Quell- und Kühlzeit)

Sauerrahm und Milch gut verrühren, Chia-Samen zugeben und ca. 2 Minuten gut verrühren, dann immer wieder einmal rühren, bis eine leichte gallertartige Masse entsteht, im Kühlschrank ca. 1 Stunde quellen lassen.

Sahne mit dem Zucker aufschlagen, bis sie steif ist. Aufgelöste Gelatine oder Agartine unterrühren, die Sahne mit der Chia-Masse gut vermengen und für ca. 4 – 5 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank stehen lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch pürieren, auf Tellern als Spiegel verteilen. Grapefruits gut mit dem Messer schälen, Filets herauslösen. Vom Chia-Mousse Nocken abstechen, auf dem Mango-Spiegel anrichten und mit dem Grapefruitfilets und Minzekrone ausgarnieren.