



Ingwer-Vanillemousse mit Beerenkompott

Zutaten für vier Portionen

160 g Vanillejoghurt
120 g Quark
1 TL feingehackter Ingwer
½ EL Honig
½ EL Vanillezucker
2 EL Agar-Agar
2 geschlagene Eiweiß
150 ml geschlagene Sahne
4 EL Amarettini (Mandelgebäck)
4 EL Himbeersoße
80 g Himbeeren
60 g Blaubeeren
80 g Erdbeeren
3 EL Himbeersoße
3 EL Orangensaft

Für die Garnitur:

4 Minzkrönchen

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Vanillejoghurt mit feingehacktem Ingwer gut verrühren, Honig und Vanillezucker zufügen, mit einrühren und Quark mit unterheben. Agar-Agar in heißem Wasserbad auflösen, zugeben und mit einziehen. Das steif geschlagene Eiweiß unterheben und die geschlagene Sahne mit einziehen.

Mousse in Gläser einfüllen (etwa bis zu einem Viertel), Amarettini darauf geben, mit etwas Himbeersoße tränken, wieder mit Mousse auffüllen, etwas stauchen. Im Kühlschrank fest werden lassen, danach mit einem Salat von Himbeeren, Blaubeeren, geschnittenen Erdbeeren, angemacht mit Himbeersauce und Orangensaft servieren. Mit einem Minzkrönchen garnieren.

Nährwert pro Portion

425 kcal – 22 g Fett – 15 g Eiweiß – 40 g Kohlenhydrate – 3 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.