

Avocado-Mousse mit Szechuan-Erdbeeren (Für 4 Personen)

1 Avocado (150 g Fruchtfleisch)

2 EL Limettensaft

20 g Puderzucker oder ein paar Tropfen flüssiger Süsstoff

200 g Blanc Battu

3 Blatt Gelatine, eingeweicht

2 Eiweiss

500 g Erdbeeren

1 TL Szechuanpfeffer oder schwarzer Pfeffer

wenig Ingwerwurzel

10 g Zucker oder ein paar Tropfen flüssiger Süsstoff

Pfefferminze für Garnitur

Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado mit 1 Esslöffel Limettensaft, Puderzucker und Blanc Battu pürieren. In einer Pfanne wenig Wasser aufkochen. Tropfnasse Gelatineblätter in eine Suppenkelle geben, diese ins heisse Wasserbad stellen. Rühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Etwas Avocadocreme darunterrühren, danach mit der restlichen Creme vermischen.

Eiweiss steif schlagen, sorgfältig unter die Creme heben. Im Kühlschrank 2-3 Stunden fest werden lassen.

Erdbeeren vierteln oder halbieren. Szechuanpfeffer grob zerstoßen, Ingwer fein reiben. Beides mit Zucker und 1 Esslöffel Limettensaft zu den Erdbeeren geben und ca. 30 Minuten marinieren.

Mithilfe zweier Löffel von der Mousse Nocken abstechen, mit Erdbeeren auf Teller anrichten und mit Pfefferminze dekorieren.

1 Portion mit Zucker enthält ca.:
167 kcal / 698 kJ, 7 g Eiweiss, 6 g Fett,
19 g Kohlenhydrate,
(davon anrechenbar 18 g).

1 Portion mit Süsstoff enthält ca.:
136 kcal / 570 kJ, 7 g Eiweiss, 6 g Fett,
11 g Kohlenhydrate,
(davon anrechenbar 10 g).

Rezept: Brigitte Aeberhard,

Foto: bildlich.ch

