

Martina & Moritz | Buttermilch-Mousse mit Orangen-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blatt Gelatine
- 2 EL Zitronensaft
- 1 – 2 EL Zucker (wer mehr Kalorien sparen will, kann auch Süßstoff oder Ähnliches verwenden)
- 250 ml Buttermilch

Außerdem:

- 1 Orange
- 1 steifgeschlagenes Eiweiß
- 1 Granatapfel
- ½ TL Zitronen- oder Orangenlikör
- 5 – 10 Blätter Minze zur Deko

Zubereitung:

Die Gelatine im kalten Wasser einweichen, dann in der Mikrowelle auflösen lassen und alles zusammen mit dem Zitronensaft, Zucker (kalorienärmer wäre Süßstoff statt Zucker) und der Buttermilch verrühren. Kaltstellen und anziehen lassen. Bevor die Masse fest wird, das Eiweiß steif schlagen und unterziehen. In Dessertgläser verteilen oder einfach in eine Schüssel füllen und fest werden lassen.

Die Orange filetieren. Den Saft, der sich in der Schüssel gesammelt hat, in eine kleine Kasserolle gießen und mit einem Schuss Likör rasch zu einem Sirup einkochen. Die Orangenfilets damit marinieren.

Den Granatapfel wie eine Orange einschneiden, dann auseinanderbrechen und Kerne auslösen.

Zum Servieren entweder die Creme in Portionsgläsern anrichten, Orangen-Salat und 1/3 der Granatapfelperlen darauf häufen. Oder mit einem Löffel aus der Creme in der Schüssel Nocken abstechen und auf Tellern anrichten. Das Obst dekorativ daneben häufen und zum Schluss ein paar Blätter Minze hinzufügen.

Kalorien pro Person: ca. 200 Kalorien

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 11.03.2017

Episode: Schlanke Küche mit Genuss