

Rezept

Avocado-Mousse mit Bündner Fleisch

Ein Rezept von Avocado-Mousse mit Bündner Fleisch, am 09.06.2026

Zutaten

2 Blatt weiße Gelatine	1 Bio-Limette
½ Bund Zitronenmelisse	2 reife Avocados (à ca. 200 g)
150 g Crème fraîche	Salz
Pfeffer	Zucker
100 g Bündner Fleisch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Gläser à 120 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden.
2. Die Avocados längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in ein hohes Aufschlaggefäß geben. Limettensaft und Limettenschale dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Crème fraîche und je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben und weiterpürieren. Die Zitronenmelisse unterrühren.
3. Die Gelatine tropfnass in ein Töpfchen geben und bei schwacher Hitze auflösen. Mit dem Schneebesen zügig unter die Avocadomasse ziehen. Die Mousse in die Gläschen füllen und zugedeckt im Kühlschrank in ca. 2 Std. fest werden lassen.
4. Zum Servieren das Bündner Fleisch zu Rosetten drehen und die Avocado-Mousse damit garnieren.