

Rezept

Avocadomousse mit Spargelsalat

Ein Rezept von Avocadomousse mit Spargelsalat, am 30.03.2023

Zutaten

4 Blatt weiße Gelatine	2 reife Avocados
1 EL frisch gepresster Zitronensaft	200 g Joghurt
Salz	Pfeffer
2 Msp. Chilipulver	2 Eiweiß
500 g grüner Spargel	2 Orangen
1 TL Senf	2 TL Honig
2 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl
3 Stängel Estragon	3 Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Gläser (à 200 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Gelatine 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. Avocados halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch herauslösen, mit Zitronensaft und Joghurt fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 2 Msp. Chilipulver würzen.
2. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Gelatine ausdrücken und in einem Topf sanft erhitzen, bis sie flüssig ist. Nacheinander 2 EL Avocadopüree unterrühren, dann die Masse unter das übrige Püree rühren. Eischnee unterheben und die Mousse auf Gläser verteilen. Zugedeckt im Kühlschrank in 3 Std. fest werden lassen.
3. Inzwischen den Spargel waschen, von holzigen Enden befreien und schräg in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Min. garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Von den Orangen die Schale mit der weißen Haut abschneiden und die Fruchtfleits herauschneiden, den Saft auffangen. Filets beiseitestellen. Saft mit Senf, Honig, Essig und Öl aufschlagen, salzen und pfeffern.
4. Estragon waschen, die Blättchen abzupfen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, den weißen Teil in feine Ringe schneiden und mit Estragon und Spargel unter die Marinade heben. 1 Std. ziehen lassen. Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden und mit dem Salat mischen. Den Salat auf der Mousse verteilen und servieren.