

### Rezept

# **Bunte Blattsalate mit Meerrettich-Mousse**

Ein Rezept von Bunte Blattsalate mit Meerrettich-Mousse, am 08.06.2025

### Zutaten

### **FÜR DIE MOUSSE:**

½Limette50 gMeerrettichwurzel200 gZiegenfrischkäse150 gVollmilch-JoghurtSalzPfefferPfeffer schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**1 gehäufter TL** Agar-Agar (ca. 5 g; Reformhaus, Bioladen) **125 g** Sahne

1 Eiweiß

#### **FÜR DIE SALATE:**

2 orange Snack-Paprika (ca. 50 g) 2 rote Snack-Paprika (ca. 50 g) 1/2 Bio-Salatgurke (ca. 150 g) 1/2 Bund Dill **3 EL** Weißweinessig 1 TL Dijon-Senf 1EL flüssiger Honig Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle 4 EL Olivenöl 2 TL Leinöl 3 EL Rapsöl 100 g Friséesalat 1 Radicchio 100 g Feldsalat 1 großer Chicorée

# **Rezeptinfos**

Portionsgröße Für 4-6 Personen | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | Pro Portion Ca. 330 kcal

## **Zubereitung**

- 1. Für die Meerrettich-Mousse am Vortag eine Terrinen- oder Kastenform (ca. 1 l Inhalt) mit Klarsichtfolie auslegen. Die Limettenhälfte auspressen. Den Meerrettich schälen, fein reiben und sofort mit dem Limettensaft verrühren.
- 2. Den Ziegenfrischkäse und den Joghurt in einem Topf cremig verrühren, kräftig salzen und pfeffern und langsam unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Inzwischen das Agar-Agar-Pulver mit 4 EL Wasser gründlich verrühren, dann zügig unter die Frischkäsemasse rühren. Alles unter Rühren einmal aufkochen, vom Herd nehmen und den Meerrettich unterrühren. Die Masse ca. 20 Min. kaltstellen, bis sie beginnt fest zu werden.
- 3. Inzwischen die Sahne mit 1 Prise Salz steif schlagen. Das Eiweiß ebenfalls mit 1 Prise Salz steif schlagen. Etwa ein Drittel der geschlagenen Sahne unter die Meerrettich-Creme rühren, dann die restliche Sahne unterziehen. Den Eischnee locker unterheben. Die Masse in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und zugedeckt kaltstellen. Die Meerrettich-Mousse in mindestens 8 Std., am besten über Nacht, fest werden lassen.

- 4. Am nächsten Tag die Snack-Paprika halbieren, entkernen, waschen und in winzige Würfel schneiden. Die Gurkenhälfte waschen, abtrocknen, längs halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Dill waschen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und fein schneiden. Den Essig mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer gründlich verrühren, dann das Oliven-, Raps- und Leinöl nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. Die Gemüsewürfelchen und den Dill unterrühren und das Dressing ca. 20 Min. ziehen lassen.
- 5. Inzwischen die Blattsalate putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerzupfen. Den Chicorée waschen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Chicoréestreifen mit den Blattsalaten auf Tellern anrichten. Die Hälfte der Gemüse-Vinaigrette darüberträufeln.
- Die Mousse kurz in heißes Wasser tauchen, dann aus der Form auf eine Platte stürzen. Die Folie abziehen und die Mousse mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Die Scheiben neben dem Salat anrichten. Die übrige Gemüse-Vinaigrette getrennt dazu reichen.