Rezept

Kokos-Mango-Mousse

Ein Rezept von Kokos-Mango-Mousse, am 02.06.2025

Zutaten

100 g	Kokosraspel
1	unbehandelte Limette
2	Eigelbe
1	Eiweiß
1	reife Mango (ca. 450 g)
5 Blatt	Gelatine
25 g	Zucker
200 g	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. 10 g Kokosraspel ohne Fett goldbraun rösten. Die übrigen Raspel mit 200 ml heißem Wasser übergießen, 20 Min. quellen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen. Limette heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Mit der Hälfte des Mangofruchtfleisches pürieren. Die übrige Mango klein würfeln.

2. Gelatine einweichen. Die Kokosraspeln durch ein sauberes Tuch abgießen, gut ausdrücken und 150 ml von dem Saft auffangen. Eigelbe mit Zucker und 3 EL heißem Wasser cremig aufschlagen. Nach und nach den Kokossaft einrühren.

3. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen, unter die Eiercreme ziehen. Mangopüree unterrühren und alles kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt.

4. Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen, unter die Masse heben, dann die Mangostückchen untermischen. In einer Schüssel gelieren lassen, mit den gerösteten Kokosflocken garniert servieren.