

## Rezept

# Kürbis-Zitrus-Mousse

Ein Rezept von Kürbis-Zitrus-Mousse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>450 g</b> Halloween-Kürbis (ersatzweise Muskat-Kürbis)	<b>2</b> Bio-Orangen
<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>2</b> Sternanis
<b>½</b> Vanilleschote	<b>4 Blatt</b> weiße Gelatine
<b>2</b> ganz frische Eiweiß (M)	Salz
<b>100 g</b> Zucker	<b>500 g</b> Sahne
<b>2 Pck.</b> Sahnefestiger	

### Außerdem

Spritzbeutel mit Lochtülle

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Dessertgläser (à ca. 160 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 40 g F, 8 g EW, 43 g KH

## Zubereitung

1. Kürbis schälen, putzen, ca. 1,5 cm groß würfeln und in einen Topf geben. Orangen und Zitrone heiß waschen. Von ½ Orange und ½ Zitrone die Schalen dünn abziehen. Saft von allen Zitrusfrüchten auspressen. Zwei Drittel des Safts, Schalen und Sternanis zum Kürbis geben. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen und samt Schote zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 30-40 Min. weich köcheln. Wird die Mischung dabei zu trocken, etwas Zitrusaft zugießen.
2. Inzwischen Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen, 1 EL Zucker zugeben und ca. 1 Min.iterrühren. In einer zweiten Schüssel Sahne, 2 EL Zucker und Sahnefestiger nach Packungsanweisung steif schlagen. Eischnee und Sahne kühl stellen.
3. Zitruschalen, Sternanis und Vanilleschote aus der Kürbismischung nehmen. Die Hälfte der Zitruschalen klein schneiden, mit übrigem Zitrusaft und übrigem Zucker zum Kürbis geben. Alles fein pürieren. Die Gelatine tropfnass unter das heiße Püree rühren, bis sie sich aufgelöst hat.
4. Das Püree kühl stellen. Beginnt die Masse zu gelieren, den Eischnee und die Hälfte der Sahne behutsam unterrühren. Dann die Mousse in 4 Dessertgläser füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank in ca. 2 Std. fest werden lassen. Vor dem Servieren die übrige Sahne in einen Spritzbeutel füllen und kleine Tuffs auf die Mousse spritzen.