

Rezept

Leichte Kräutermousse mit Himbeersalat

Ein Rezept von Leichte Kräutermousse mit Himbeersalat, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Schichtkäse	je 1 Bund Basilikum und Schnittlauch
2 Stängel Estragon	Salz
Pfeffer	edelsüßes Paprikapulver
1 Eiweiß (M, ganz frisch!)	200 g Sahne
1 Pck. Sahnesteif	1 TL Honig
1 TL Dijon-Senf	2 EL Himbeeressig (ersatzweise Weißweinessig)
Salz	Pfeffer
3 EL Sonnenblumenöl	2 EL Haselnussöl
1 Stängel Liebstöckel	1 kleiner Eichblattsalat
1 kleine Salatgurke	125 g Himbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Für die Mousse den Schichtkäse in ein feines Sieb geben, das Sieb in eine Schüssel hängen und den Käse über Nacht zugedeckt im Kühlschrank abtropfen lassen.
2. Am nächsten Tag Kräuter waschen und trocken schütteln. Basilikum- und Estragonblättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden und alles unter den abgetropften Käse rühren (das Sieb säubern). Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Zuerst das Eiweiß mit 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen, dann die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen. Beides vorsichtig und gleichmäßig unter die Käse-Kräuter-Masse heben. Ein sauberes Mull- oder Küchentuch in das gesäuberte Sieb legen und die Kräutermoussemasse hineinfüllen. Zudecken, in eine Schüssel hängen und erneut mindestens 8 Std. (oder auch über Nacht) abtropfen lassen.
4. Am nächsten Tag für den Salat Honig, Senf und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, beide Ölsorten gründlich unterschlagen. Den Liebstöckel waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden und unter die Vinaigrette mischen.
5. Den Strunk vom Salat schneiden, dann den Salat in einzelne Blätter zerteilen, waschen und trocken schleudern. Die Gurke schälen, längs halbieren und quer in schmale Scheiben schneiden. Salat und Gurke in einer Schüssel mit der Vinaigrette mischen, die Himbeeren darübergeben. Die Mousse auf eine Platte stürzen und zum Salat servieren. Dazu passt ofenfrisches Brot.