

Rezept

Sauerrahmmousse mit Graved Lachs

Ein Rezept von Sauerrahmmousse mit Graved Lachs, am 10.05.2026

Zutaten

150 g feste Zucchini	Salz
weißer Pfeffer	5 Blatt Gelatine
10 Scheiben Graved Lachs (ca. 250 g)	200 g saure Sahne (10 % Fett)
200 g Joghurt (1,5 % Fett)	3 EL Magermilchpulver
1 EL Zitronensaft	2 EL Weißweinessig
1 EL Öl	50 g Keta-Kaviar
4 Timbalförmchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Timbalförmchen oder andere Portionsförmchen mit Wasser füllen, für 15 Min. ins Tiefkühlgerät stellen. Zucchini waschen, putzen und ein Stück von ca. 50 g abschneiden. Das Zucchinistück auf einer Gemüsereibe raspeln, leicht salzen und pfeffern.
2. Die Gelatine 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. 2 Scheiben Graved Lachs zuerst in Streifen, dann in kleine Stücke schneiden. Die saure Sahne mit dem Joghurt und dem Milchpulver glatt rühren.
3. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen, 1 EL Sahne-Joghurt-Mischung unterrühren, dann den Rest darunter mischen. Zucchiniraspel und Lachsstückchen einrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Das Wasser aus den Timbal- oder Portionsförmchen gießen. Die Lachsmasse in die Förmchen füllen, glatt streichen und mit Frischhaltefolie bedeckt zum Gelieren ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.
5. Zum Servieren das übrige Zucchinistück klein würfeln. Essig, je 1 Prise Salz und Pfeffer und das Öl zu einer Marinade verrühren. Zucchiniwürfel darin wenden. Die Mousse auf Teller stürzen. Übrige Lachsscheiben und die Zucchiniwürfel drumherum anrichten. Die Mousse mit Keta-Kaviar garnieren.