

Rezept

Sojamousse mit Mangosauce

Ein Rezept von Sojamousse mit Mangosauce, am 07.11.2024

Zutaten

3 Blatt weiße Gelatine	1 Vanilleschote
½ Bio-Zitrone	600 g Sojaghurt
50 g Puderzucker	1 Mango
2 EL Orangensaft	2 EL Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Gelatine in kaltem Wasser etwa 10 Min. einweichen. Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
2. Den Sojaghurt mit dem Vanillemark, der Zitronenschale und dem Puderzucker gründlich mit dem Schneebesen verschlagen. Die Gelatine tropfnass in ein kleines Töpfchen geben und bei schwacher Hitze auflösen. (Die Hitze darf nicht zu hoch sein, sonst verliert die Gelatine die Bindekraft.) Gelatine unter die Sojacreme rühren und zum Festwerden für 2 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stücken vom Stein schneiden. Mit Zitronensaft, Orangensaft und Ahornsirup im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Von der Mousse Nocken abstechen und in Dessertgläsern oder -schalen verteilen. Mit der Sauce garnieren.