



Räucherforellen-Mousse

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

100 g Lauch

1 dl Rahm*

1 Blatt Gelatine

200 g Frischkäse nature*

100 g Magerquark

2 geräucherte Forellenfilets*

à ca. 100 g

2 Zweige Dill

1 TL Zitronensaft

Kräutersalz*, Tabasco

wenig Lauch für die Garnitur

Grissini nach Belieben

1. Lauch fein schneiden. Rahm aufkochen. Lauch begeben und im Rahm weich kochen. Lauch pürieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Im Lauchpüree unter Rühren auflösen. Masse abkühlen lassen.

2. 150 g Frischkäse und Quark glatt rühren. 1½ Forellenfilets und Dill fein hacken und dazugeben. Masse mit Zitronensaft, Salz und Tabasco abschmecken. Restlichen Frischkäse mit dem Lauchpüree verrühren. Beide Mousses lagenweise in Gläsern schichten. Bis zum Servieren, aber mindestens 1 Stunde, kühl stellen. Nach Belieben mit restlichem Forellenfilet, Lauch und Dill garnieren. Mit Grissini oder Toastbrot servieren.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten
+ mind. 1 Stunde kühl stellen

**Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 25 g Fett,
5 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/300 kcal**