

Quark-Sauerrahm-Mousse mit Lachs & Gartengurke



Zutaten (für 4 Personen)

Für die Mousse:

2 Blatt Gelatine
200 g Sahnequark
100 g Sauerrahm
Salz, 1 TL Zitronensaft
Zitronenabrieb, unbehandelt
200 g Sahne

Für den Salat:

2 Gartengurken
2 EL Dill, fein gehackt
2 EL Schalotten, feine Würfel
1 EL Zitronensaft
2 Holunderblütensirup
4 EL Sonnenblumenöl

Für den Lachs:

500 g Lachsfilet ohne Haut
Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Pflanzenöl
2 Thymianzweige
1 EL Butter

Außerdem:

frische Frühlingskräuter, bunte kleine Tomaten, essbare Blüten



Zubereitungszeit
40 Min. | Kühlzeit 2-3 h



Kcal

KJ

Eiweiß

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Restliche Zutaten, bis auf die Sahne, in einer Schüssel verrühren. Gelatine ausdrücken und mit 2 EL Quarkcreme kurz erhitzen und auflösen, dann unter die restliche Creme rühren. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Mousse in Förmchen abfüllen, kalt stellen.
2. Eine Gurke der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Die andere schälen, entkernen und würfeln. Restliche Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Gurke 5-10 Min. marinieren. Die langen Streifen zu Röllchen aufrollen.
3. Lachsfilet in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl 1-2 Min. anbraten. Thymian und Butter dazu geben, vom Herd nehmen und 1 - 2 Min. ziehen lassen.
4. Mousse stürzen und mit Gurke, Lachs, Kräutern, Tomaten und Blüten anrichten.