



Bits & Bites of natural food  
and adventurous travels

## KRÄUTERMOUSSE MIT WEISSEM SPARGEL

Zutaten für 5 Förmchen (6 cm Durchmesser, 5 cm hoch)

- 35 Gramm Schlagrahm
- 100 Gramm Crème fraîche
- 115 Gramm Sauerrahm
- 20 Gramm Kerbel
- 3 Zweige Thymian
- 1 Handvoll Petersilie
- 3 Esslöffel Joghurt
- abgeriebene Schale einer 1/2 Zitrone
- 3 Blatt Gelatine
- weisser Spargel - ich habe 3 Stangen pro Teller genommen
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Radiesli
- Fleur de sel
- Pfeffer, frisch gemahlen

1. Schlagrahm, Crème fraîche und Sauerrahm verrühren
2. Gelatine in wenig Wasser einweichen
3. abgezupften Kerbel (etwas für die Marinade zurücklassen), Petersilie und Joghurt mit dem Stabmixer gut vermischen, bis es eine dunkelgrüne, homogene Masse gibt
4. Joghurt-Kräuter-Mix, Thymianblättchen, abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone, Fleur de sel und Pfeffer mit der Rahm-Crème-fraîche-Sauerrahm Masse verrühren

5. Gelatine in wenig Wasser erhitzen und verflüssigen, etwas abkühlen und unter die Kräutermasse rühren
6. in Förmchen füllen und über Nacht fest werden lassen
7. Spargel waschen, schälen, in Stücke schneiden und im Wasserbad bissfest kochen
8. fein gehackten Kerbel, Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren
9. Kräutermousse mit einem Messer vorsichtig aus der Form lösen
10. mit Spargel, Radiesli und dem Dressing anrichten