

Erbsen-Espuma und Blumenkohlmousse

Rezept

für 4 Personen

200 g Erbsen | 100 ml Traubensaft | 1 TL gekörnte Bio-Gemüsebrühe | Salz | Pfeffer
| 1 Spritzer Zitronensaft | 100 ml Sahne | etwas Chilipulver (wer es gerne scharf mag)

8 Blumenkohlröschen | Zitronensaft | 200 g Ziegenquark | Salz | weißer Pfeffer

- Die gepalpen Erbsen in einem Sud aus dem Traubensaft und der gekörnten Gemüsebrühe weichgaren.
- In einen Mixbecher die gekochten Erbsen mit dem Sud hineingeben, Sahne und die restlichen Zutaten dazu und fein pürieren.
- Das Erbsenpüree durch ein feines Sieb (mit Trichter) in einen Sahnespender streichen, mit einer Stickstoffpatrone laden und mindestens 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Blumenkohlröschen ca. 8 Minuten bissfest garen und abkühlen lassen. Dabei mit Zitronensaft beträufeln.
- Abgekühlte Blumenkohlröschen grob mixen (fein hacken), mit dem Ziegenquark vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Löffel wie Eisbällchen portionieren.
- Den Siphon (Sahnespender) nach der Kühlung kräftig schütteln und das Espuma in kleine Gläschen füllen.
[Die gekühlte Masse hält sich im Sahnespender 1 bis 2 Tage im Kühlschrank und kann also auch gut vorbereitet werden. Vor Gebrauch immer gut schütteln.]
- Haben Sie keinen Sahnespender, dann heben Sie einfach die steif geschlagene Sahne unter die pürierten und durchs Sieb gestrichene Erbsen. Das ist zwar nicht so luftig, schmeckt aber auch.
- Den „Abfall“ beim Pürieren der Erbsen können Sie zu kleinen Bällchen formen und als essbare Deko mit anrichten.