

Frischkäse-Kräutermousse

Ich reiche diese Mousse zusammen mit Lachs und Ackersalat als Vorspeise. Die Frischkäse-Kräutermousse kann auch einmal nur mit frisch gebackenem Ciabiatta-Brot serviert werden. Oder Sie reichen in der Spargelsaison noch 3 Stangen Spargel dazu. Essen Vegetarier mit, lässt man einfach den Lachs weg. Lachs enthält alle essentiellen Aminosäuren und noch zwei weitere, Arginin und Histidin. Histidin wird bei Kindern für das Wachstum benötigt. Erwachsene mit rheumatoider Arthritis haben einen erhöhten Bedarf. Fisch ist eiweißreich, 100 g Lachs enthält 19,9 g Eiweiß.

Zutaten für 4 - 6 Personen:

- ▶ 250 g Mascarpone
- ▶ 150 g Gorgonzola
- ▶ ½ Bund Petersilie
- ▶ ½ Bund Basilikum
- ▶ Cayennepfeffer, Muskat
- ▶ 125 g süße Sahne



Zubereitung:

- ▶ Mascarpone mit Gorgonzola verrühren
- ▶ Kräuter hacken und unterrühren
- ▶ Mit Cayennepfeffer und Muskat würzen
- ▶ Sahne steif schlagen und unterheben
- ▶ Die Mousse circa 2 Stunden kühl stellen
- ▶ Mit einem Esslöffel eiförmig abstechen