

Joghurt-Mohncreme mit Erdbeersauce

Nach Theokrit soll der Mohn aus den Tränen der Aphrodite gewachsen sein, als sie um Adonis trauerte. Mohn ist eine alte Gewürzpflanze. Der Mohnsamen reifer Früchte ist frei von Opium, also nicht gesundheitsschädlich. Mohn enthält 40% Fett mit einem hohen Anteil an Linolsäure. In diesem Rezept ist der Mohnanteil allerdings so gering, dass er mehr der Optik dient, als dem Geschmack. Das Dessert enthält sehr wenig Zucker, darum sollte man auf aromatische, reife Früchte für die Sauce achten. Die Zubereitung mit Gelatine Fix gelingt am besten, wenn die Zutaten Zimmerwarm sind, also nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen.

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- ▶ 500 g Vollmilchjoghurt
- ▶ 2 Beutel Gelatine Fix (entsprechen 4-6 Blatt Gelatine)
- ▶ 1 Bio-Zitrone
- ▶ 1 EL Honig
- ▶ 2 EL Mohn
- ▶ 100 g Sahne
- ▶ 1 EL Zucker
- ▶ 500 g Erdbeeren
- ▶ 30 g Puderzucker
- ▶ 1 EL Rum (kann auch entfallen)
- ▶ einige Blätter Zitronenmelisse



Zubereitung:

- ▶ Zitronenschale abreiben, Zitrone auspressen.
- ▶ Joghurt, 1 TL Zitronenschale, 4 TL Zitronensaft, Honig und Mohn verrühren.
- ▶ Sahne steif schlagen.
- ▶ Gelatine unter die Joghurtcreme rühren. Sahne unterheben.
- ▶ In mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen einfüllen.
- ▶ Für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- ▶ Erdbeeren (bis auf einige zum Garnieren) mit Puderzucker und Rum pürieren.
- ▶ Creme auf Teller stürzen, mit der Erdbeersauce servieren. Mit Zitronenmelisse dekorieren.