



Buttermilchmousse mit gegrillter Nektarine

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Blattgelatine	4 St.
Bio Limetten	2 St.
Buttermilch	250 ml
Puderzucker	40 g
Schlagsahne	200 g
Nektarine	4 St.
Honig	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Handrührgerät mit Schneebesens

1. In einer Schüssel Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limetten heiß abwaschen, von einer Limette etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer weiteren Schüssel Buttermilch mit Puderzucker, Limettenschale und -saft gut verrühren.
2. In einem Topf die Gelatine tropfnass auf kleiner Stufe auflösen. Unter die Buttermilchmasse rühren und diese kalt stellen.
3. Inzwischen in einer Schüssel Schlagsahne mit einem Handrührgerät steif schlagen. Sobald die Buttermilch zu gelieren beginnt, steif geschlagene Sahne unterheben. Buttermilchmousse bis zum Servieren kühl stellen.
4. Nektarinen waschen, halbieren und entkernen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Nektarinen auf der Schnittfläche ca. 3–4 Min. anbraten.
5. Nektarinhälften und Mousse auf Teller anrichten, etwas Schale der übrigen Limette darüber reiben und die Limette in Scheiben schneiden. Buttermilchmousse mit Limettenscheiben dekorieren und mit etwas Honig beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt Buttermilch eignet sich auch Kefir. Dadurch erhält die Mousse einen besonderen Geschmack.

Anstelle von Nektarinen kannst du auch Pfirsiche oder Aprikosen verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	256 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	8 g