

Joghurt-Schaum

Für 4 Portionen:

500 g griech. Joghurt (10%) 4 Eiweiß 150 g Puderzucker
1 Tüte Vanillezucker 500 g Erdbeeren

Joghurt mit Puder- und Vanillezucker verrühren. In einem zweiten Gefäß das Eiweiß sehr steif schlagen, dann unter die Joghurtmasse heben.

Alles in ein größeres, feines Sieb (Mehlsieb) geben. Das Sieb über eine Schüssel hängen und über Nacht (mindestens für zehn Stunden) kalt stellen. Während dieser Zeit tropft Flüssigkeit ab, die Joghurt-Eiweiß-Masse wird fester.

Vor dem Servieren den festen Joghurtschaum auf eine Platte stürzen und mit reichlich frischen Beeren und/oder Roter Grütze garnieren.

Tipps:

Für Figurbewusste: Anstelle des sahnigen griechischen Jogurts können Sie das Dessert auch mit mildem Magerjoghurt zubereiten. Wichtig: Puderzucker trägt zur Festigkeit der Speise besser bei als Kristallzucker und ist besser löslich.

Wer kein Mehlsieb hat, kann auch ein beliebiges anderes Sieb mit einem nicht zu dicht gewebten Küchentuch oder einem Mulltuch auslegen, um den Joghurt abtropfen zu lassen.

Anstelle von Joghurt können Sie für das Rezept auch Quark oder Mascarpone verwenden. 250 Gramm, drei geschlagene Eiklar, etwa 75 Gramm Puderzucker reichen aus für vier Personen. Diese Kombination muss nicht über Nacht abtropfen, sollte aber kurzfristig zubereitet werden, da der Quark-Ei-Schaum relativ rasch zusammenfällt.

Vorsicht, Salmonellen: Speisen mit rohem Ei, also auch unsere Dessertvarianten mit Eiklar, zur Aufbewahrung kühl halten.

test Juli 2005