

# Karotten-Kokos-Mousse auf Mango-Zuckerschoten-Salat

## Für vier Portionen

400 g Karotten	100 ml Gemüsefond	150 ml Kokosmilch
1 Limette, unbehandelt	4 Blatt Gelatine, weiß	3 EL Milch
200 g Schlagsahne	2 Mangos	150 g Zuckerschoten
0,5 Chilischote, rot	2 EL Weißweinessig	2 EL Sesamöl
1 EL Ahornsirup	1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer, frisch
0,5 Bund Koriander	Salz, Pfeffer	Chili, Zucker

Für die Karotten-Kokos-Mousse die Karotten waschen, schälen und klein schneiden. In einen Topf geben und mit dem Gemüsefond weichgaren. Anschließend die Karotten abgießen, in einem Zerkleinerer fein pürieren und die Karottenmasse durch ein Sieb streichen. Das Karottenpüree mit der Kokosmilch in eine Schüssel geben und verrühren. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Karottenpüree mit Salz, Pfeffer, Chili und dem Limettensaft kräftig abschmecken. Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen, anschließend kräftig ausdrücken und zusammen mit der Milch in einem kleinen Topf erwärmen, bis die Gelatine geschmolzen ist. Anschließend die Gelatine unter die Karottenmasse rühren. Die Schlagsahne in einer Schüssel steif schlagen, zu der Gelatine-Karottenmasse geben und vorsichtig unterheben. Eine flache Form (etwa 15 mal 20 Zentimeter) mit Frischhaltefolie auslegen und die Mousse hinein füllen. Glatt streichen und zwei Stunden kalt stellen. Für den Mango-Zuckerschoten-Salat die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern ablösen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten blanchieren, anschließend kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Chilischote halbieren, die Kerne herauskratzen und anschließend in Würfel schneiden. Mit dem Weißweinessig, dem Sesamöl und dem Ahornsirup zu einer Vinaigrette verrühren. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen. Den Ingwer fein reiben und den Knoblauch klein würfeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und kleinhacken. Alles zusammen unter die Vinaigrette rühren. Die Mango sowie die Zuckerschoten mit der Vinaigrette vermischen und den Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Mousse mit Hilfe eines Löffels zu Nocken formen und zusammen mit dem Mango-Zuckerschoten-Salat auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 04. August 2012