

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

+ einige Stunden kühl stellen

ZUTATEN

für 4 Portionen

450 g rote Peperoni (Gemüsepaprika)

1 Schalotte, gehackt

2 Zweige Thymian

1 EL Olivenöl

1 EL Tomatenpüree

1 Würfel Plantaforce® Gemüsebrühe

150 ml Wasser

1,5 Beutel Agar-Agar, 12 g

8 schwarze Oliven, entsteint

180 g Joghurt nature (siehe Tipp)

Herbamare® Original

1/2 Bund glatte Petersilie

Peperoni-Mousse mit Petersilienjoghurt

- 1 Peperoni vierteln, entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf Alufolie im 200 °C heißen Backofen mit zugeschaltetem Grill 5–10 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. In einem Gefrierbeutel 10 Minuten ruhen lassen, dann die Haut abziehen. Grob würfeln.
- 2 Schalotte und abgezupfte Thymianblättchen im Öl andünsten. Peperoni und Tomatenpüree begeben, kurz mitdünsten. Plantaforce-Würfel zerbröckeln, mit dem Wasser dazugeben, aufkochen lassen. Fein pürieren. Zurück in den Kochtopf giessen, aufkochen. Agar-Agar mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, darunter schwingen und 2–3 Minuten unter Rühren kochen lassen. Leicht abkühlen lassen.
- 3 Oliven in kleinste Würfelchen schneiden, zur Peperonimasse geben. Sobald diese ansulzt, 80 g Joghurt begeben und glatt rühren. Mit Herbamare abschmecken. In 4 Förmchen à 150 ml füllen. Mit Klarsichtfolie bedeckt einige Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 4 Petersilie samt Stielen grob hacken. Mit restlichem Joghurt fein pürieren. Mit Herbamare abschmecken.
- 5 Peperoniköpfchen auf Teller stürzen und mit dem Petersilienjoghurt anrichten.

Pro Portion ca. 6 g Eiweiss, 5 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 433 kJ/103 kcal

kalorienarm, cholesterinarm, glutenfrei

TIPP Diese ebenso delikate wie leichte Vitaminbombe dürfen Sie sich öfters genehmigen: Peperoni und Petersilie enthalten sehr viel Vitamin C. Joghurt kann man mit A.Vogel Vital-Ferment «Crème-Joghurt» selbst herstellen.

