

Milchreismousse mit gebackenen Bananen und Minz-Pesto

Zutaten für 4 Portionen:

Mousse

1 Vanilleschote
500 ml Milch
125 g Risottoreis
1 EL Rapsöl
110 g Zucker
150 ml Sahne
5 Blatt Gelatine
2 EL Orangensaft

Pesto

30 g Pinienkerne

30 g weiße Schokolade
1 Bund Minze
30 ml Rapsöl, kalt gepresst
50 ml Mangonektar, ersatzweise
Orangensaft

Bananen

1 l Rapsöl zum Backen
200 g Hefezopf
2 Eier (S)
6 Minibananen
2 EL Mehl



Und so geht's:

Mousse: Backofen auf 120 °C vorheizen.

Vanilleschote halbieren, Mark auskratzen und beides zusammen mit der Milch aufkochen.

Vanilleschote entfernen.

Reis in einem Topf in Rapsöl anschwitzen, mit der kochenden Vanillemilch auffüllen. Zucker hinzufügen. Nochmals kurz aufkochen lassen, zugedeckt in den Backofen stellen und 20 Min. unter gelegentlichem Umrühren bissfest garen.

Aus dem Ofen nehmen, zuckern und komplett abkühlen lassen.

Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Gelatine nach Packungsanweisung in reichlich kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in heißem Orangensaft auflösen. Gelatine in den kalten Milchreis rühren, Sahne unterheben. Masse in die Form füllen, abdecken und mindestens 3 Std. kalt stellen.

Pesto: Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Schokolade fein raspeln. Minzblätter, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und grob zerschneiden. Zusammen mit Pinienkernen, Schokolade, kaltgepresstem Rapsöl und Mangonektar pürieren.

Bananen: Rapsöl in einem hohen Topf auf 175 °C erhitzen. Hefezopf in der Küchenmaschine fein mahlen. Eier aufschlagen und mit einer Gabel gründlich verrühren. Bananen schälen und halbieren, mehlieren, durch die verschlagenen Eier ziehen und in den Hefezopfbröseln wälzen. Die Bananen 1 bis 2 Min. im heißem Rapsöl goldbraun backen, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zusammen mit Milchreismousse und Pesto anrichten, mit der restlichen Minze garnieren.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.