Mangomousse mit Walnusseis

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	678 kcal / 2840 kJ		
Eiweiß:	16 g	Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	93 g		

Zubereitung:

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und pürieren. Quark, Zucker und Vanillezucker untermischen. Gelatine im Wasserbad lösen und die Masse mischen. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterrühren, in eine flache Schale füllen und 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

2. Zucker in einer beschichteten Pfanne zu Karamel erhitzen, die Walnusskerne darin wälzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit einem Löffel aus der Mango-Mousse Nocken ausstechen, auf einen Teller mit Walnusseis und Nüssen anrichten und mit Zitronenmelisse dekorieren.

Zutaten für 4 Portionen :

1	reife Mango
100 g	Quark
125 g	Zucker
1	Bourbon Vanillezucker
2	Blatt Gelatine
200 g	Schlagsahne
Für die Nüsse	
150 g	Zucker
150 g	kalifornische Walnusskerne
200 g	Walnusseis
	Zitronenmelisse