

Eine kulinarische Reise durchs östliche Mittelmeer



Kurs: Eine kulinarische Reise durchs östliche Mittelmeer
(Kurs-Nr.: 125-3055)

Termin: Samstag, 28.06.2025 ab 14.30 Uhr
Ort: Heinrich-Roth-Realschule+, Montabaur
Kursleitung: Patrick George

Vorwort und Anmerkungen

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,
bei den Kursplanungen für das Frühjahr 2025 habe ich mir gedacht, warum nicht einmal einen erholsamen Kurzurlaub – an einem Tag in mehreren Ländern ohne den Standort wechseln zu müssen? In dieser Fragestellung war ich inspiriert von einer persönlichen Reise-Erfahrung durch das östliche Mittelmeer.

So laden die VHS Montabaur und ich heute zu einer kulinarischen Kurzreise durch die Regionen und Länder des östlichen Mittelmeers ein. Wir erarbeiten und kochen gemeinsam ein mehrgängiges Menü, um es dann auch gemeinsam verkosten zu können. Leider wird oft die mediterrane Küche eingeschränkt verstanden, viel von uns denken dabei an Aromen und Zutaten der mediterranen Küchen Italiens, Spaniens und Südfrankreichs. Doch die Küchen des Mittelmeeres bieten viel mehr als nur Oliven, Olivenöl oder Rosmarin und Co. In unserem Kurs nähern wir uns vielmehr der etwas anderen mediterranen Küche des östlichen Mittelmeeres. Wir streifen dabei durch die Küchen Griechenlands, der Türkei, Zyperns, Israels, Ägypten, des Libanon, Jordaniens und Syriens. Hoch interessant finde ich persönlich dabei die zahlreichen Verbindungen, die sich in diesen aber dennoch unterschiedlichen Küchen wiederfinden.

Die Aromata der Küchen des östlichen Mittelmeeres sind der typischen europäischen Küche zwar teilweise etwas fremd, doch allein historisch können die Küchen des östlichen Mittelmeeres in vielerlei Hinsicht als eine der Basis-Küchen oder „Wiege vieler Küchen und Gerichte“ der Welt verstanden werden. Denken wir beispielsweise an die Hochkulturen des osmanischen Reichs, der „Alten Griechen“ oder der „alten Ägypter“. Die Einflüsse dieser Küchen sind bis heute in vielen Gerichten weltweit anzutreffen. So finden wir beispielsweise in vielen arabisch-geprägten Ländern, aber auch in Griechenland „Mezze / Meze/ Mezo“ - eine Auswahl vieler kleiner Köstlichkeiten als Einstieg zu einem Essen, wie wir es beispielsweise von den spanischen Tapas oder den italienischen Antipasti kennen. Oder auch die türkischen „Manti“ – die sich sogar, durch den Verlauf der Weltgeschichte bis tief in die russische Küche wiederfinden.

Erleben wir heute ungewohnte Aromen, vertraute Düfte und neue Geschmackskombinationen, verstehen wir gemeinsam, dass die Länder des östlichen Mittelmeeres weitaus mehr als Gyros, Tzatziki, Döner und Co. zu bieten haben. Ich wünsche gutes Gelingen, eine schöne gemeinsame Zeit, gute Gespräche und geschmackvolle Momente. Mögen wir die Gastlichkeit dieser Länder auch geschmacklich erleben und nicht nur unseren Gaumen damit Freude schenken.

Herzlich, Dein/ Euer

Patrick George
Koch aus Leidenschaft



Übrigens: Auf meiner Internetseite <https://patrick-george.de> sind viele weitere Rezeptmappen und Ideen, Impressionen sowie Rück- und Ausblicke zu finden. Ich freue mich über Deinen/ Euren Besuch!

Menü

Meze:

Gemischte Vorspeisen

*Oliven, Oliventapenade, Tsatsiki, Tabouleh-Salat,
Auberginen-Püree, Falafel, gefüllte Pita & Fladenbrot*

Suppe:

Linsensuppe mit Feigen und Schafskäse

1. Hauptgang:

Manti

(gefüllte Nudeltaschen mit Paprikabutter und Joghurt-Dipp)

2. Hauptgang:

Kibbeh, Kushari & Minz-Joghurt

(Hackfleisch-Bulgur-Bällchen, orientalischer Gemüse-Reis & Joghurt-Minz-Soße)

Dessert:

Galaktoboureko & Mousse von griechischem Joghurt mit Honig & Walnüssen

Tabouleh Salat

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 1 Tasse Bulgur oder Couscous
- 1 Bund Petersilie
- 3 Zweige Minze
- ½ Salatgurke
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Paprikaschote, rot
- 2 Fleischtomaten
- 1 Zitrone, den Saft davon
- Olivenöl
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Chiliflocken
- Salz
- Zucker

Zubereitung:

Petersilie, Minze, Gurke, Paprika, Tomaten und Zwiebeln möglichst fein hacken.

In der Zwischenzeit Bulgur mit heißem Wasser übergießen und einige Minuten quellen lassen.

Alle Zutaten zusammenrühren, mit Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren mit Zitronensaft und Öl beträufeln und nochmals umrühren und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Schmeckt durchgezogen am besten, kann daher gut vorbereitet werden.

Auberginen-Püree

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 4 große Auberginen
- 100 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

Zubereitung:

Die Auberginen ca. 20 min. auf der Grillstufe des Backofens grillen, bis sie komplett weich werden und von außen fast schwarz sind.

Dann die Auberginen mit kaltem Wasser abspülen. Wenn sie etwas abgekühlt sind, die Schale vollständig entfernen.

Nun die Butter in einer Pfanne erhitzen und den kleingeschnittenen Knoblauch hinzugeben. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Auberginen hinzugeben. Die Auberginen ca. 5 Minuten braten. Währenddessen mit dem Holzlöffel zerdrücken. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnelle vegane Falafel

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 250 g Kichererbsen, aus der Dose
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
3 EL Petersilie
1 TL, gehäuft, Kreuzkümmel
1 TL, gehäuft, Korianderpulver
½ TL Kurkumapulver
Salz und Pfeffer
9 EL Mehl
1 TL, gestr. Backpulver
ca. 1 Liter Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser gut abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und etwas zerkleinern. Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie pürieren, bis eine Art Paste entsteht. Nun die Gewürze hinzufügen und noch einmal durchpürieren, bis alles gut vermischt ist.

Die Paste in eine Schüssel geben und das Mehl löffelweise hinzugeben und mit einer Gabel gut untermischen. Zuletzt das Backpulver untermischen, bis alles glatt ist. Ist der Teig noch zu matschig, einfach noch etwas Mehl hinzugeben.

Jeweils einen Esslöffel Teig mit den Fingerspitzen zu kleinen Bällchen formen. Das Öl in einem Topf auf höchster Stufe aufheizen (ob die Temperatur stimmt teste ich, in dem ich eine Falafel kurz hineinhalte. Wenn es richtig stark sprudelt, ist es heiß genug). Die Bällchen in das heiße Öl geben und etwa 2 - 4 Minuten frittieren, bis sie richtig schön braun und knusprig sind.

Am besten die fertigen Bällchen auf einem Küchenpapier zwischenlagern, damit sie nicht ganz so fettig sind.

Tipp: Bei 50 – 60° C im Ofen warm halten bis zum Verzehr.

Oliventapenade

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 200 g Oliven, entkernte schwarze
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Olivenöl, natives
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g Kapern
- 1 TL Kräuter der Provence, getrocknete
- 1 TL, gestr. Zucker
- n. B. Pfeffer, frisch gemahlener

Zubereitung:

Knoblauch schälen, Knoblauch, Oliven und Kapern grob hacken und in einen Mixer geben. Kräuter, Zitronensaft, Zucker und Öl zugeben und kurz aufmixen. Mit Pfeffer abschmecken.

Tsatsiki

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 2 Becher Joghurt, griechischer
- Dill
- 4 Zehen Knoblauch, nach Belieben etwas mehr
- Olivenöl
- Kräuteressig
- Salz & Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- evtl. etwas Zucker

Zubereitung:

Die Gurke schälen, entkernen und sehr klein schneiden (Würfelchen). Den griechischen Joghurt mit dem Quark und der Gurke mischen. Den Knoblauch dazu pressen, je nach Geschmack kann man mehr oder weniger Knoblauchzehen nehmen. Mit Dill würzen und mit Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Sollte der Tsatsiki zu sauer schmecken, eine Prise Zucker hinzugeben.

Fladenbrot

(ca. 2 Laib)

Zutaten:

- 900 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Würfel Hefe à 42 g
- 2 EL Hartweizengrieß
- 1 Ei
- 1 TL Zucker
- Olivenöl
- Sesam
- Schwarzkümmel
- Salz, 4 grobe Körner davon
- 600 ml Wasser, lauwarmes
- Fett für das Blech
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Grieß für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

Mehl mit Salz in eine Rührschüssel sieben. Hefe in 600 ml lauwarmem Wasser glattrühren und unter das Mehl mischen. Alles zu einem weichen Teig verarbeiten. Dabei ca. 5 Minuten kräftig durchkneten, bis der Teig nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 250 °C (Gas: Stufe 5) vorheizen. Ein großes Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Den Teig mit etwas Mehl an den Händen noch einmal kurz durchkneten, dann in zwei Kugeln teilen. Die Arbeitsfläche mit Mehl und Grieß bestreuen und darauf die Kugeln mit den Händen (!) zu zwei runden Fladen von ungefähr 25 cm Durchmesser flachdrücken. Beide Fladen auf das Blech legen und weitere 10 Minuten gehen lassen. Dieses letzte Gehen ist wichtig, damit die Brote nachher schön fleischig sind.

Die Fingerspitzen nun einölen. Damit in jeden Fladen im Abstand von 4 - 5 cm ein Rautenmuster eindrücken. Ei mit Zucker und 1 EL Olivenöl verquirlen, die Brote mit dieser Mischung einpinseln.

Sesam und Schwarzkümmel über die Fladen streuen. Auf jeden Fladen 2 grobe Salzkörner legen (dies gibt ein besseres Aroma, weil insgesamt sehr wenig Salz im Teig ist).

Insgesamt 10 - 12 Minuten im heißen Ofen bei 200 °C - 220 °C goldbraun backen.

Achtung, jetzt kommt der Clou: Nach 5 - 6 Minuten Backzeit die Ofentür kurz öffnen und schnell 1/4 Tasse kaltes Wasser auf den Ofenboden gießen. Tür sofort wieder schließen, damit der Wasserdampf im Ofen bleibt und in die Brote einziehen kann. Dann zu Ende backen.

Gefüllte Pide mit Spinat, Schafskäse und Ei
(ca. 4 Portionen)

Zutaten: *Für den Hefeteig*

150 ml Wasser, lauwarmes
½ Würfel Hefe
1 Prise Zucker
450 g Mehl
1 Prise Salz
2 EL Joghurt
2 EL Sonnenblumenöl

Für die Füllung

500 g Spinat, frischer
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
Muskat
300 g Schafskäse
4 Eier
1 Eigelb
1 EL Milch

Zubereitung:

In einer Schüssel die Hefe und den Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Dann Mehl, Salz, Joghurt und Sonnenblumenöl hinzufügen und den Teig mit der Hand kneten, bis er weich und glatt ist. An einem warmen Ort mindestens 45 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Inzwischen den frischen Spinat waschen und die Stiele entfernen. Die Zwiebel klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Den gewaschenen Spinat ebenfalls klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen. Den Spinat etwas abkühlen lassen. Den Schafskäse in sehr kleine Stücke schneiden und unter den Spinat rühren. 3 Eier unter die Masse heben.

Den Teig in 4 - 6 gleich große Portionen teilen und zu länglich-ovalen Fladen ausrollen. Die Spinat-Schafskäse-Masse in die Mitte geben, die Ränder nach innen klappen und an den Enden verdrehen.

Ein Ei verquirlen und auf die sichtbare Spinatmasse pinseln. Zuletzt 1 Eigelb mit der Milch verquirlen, die Ränder damit bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze mindestens 20 Minuten backen.

Linsensuppe mit Feigen und Schafskäse
(ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- 220 g getrocknete Linsen (Belugalinsen)
- 180 g Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 120 g Staudensellerie
- 180 g Möhren
- 3 Feigen
- 100 g getrocknete, rote Linsen
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Lorbeerblätter
- 1,2 l Gemüsefond (am besten selbstgemacht)
- 1 Bio-Zitrone
- 0,5 Bund Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Cayennepfeffer
- 200 g Schafskäse
- Chiliflocken

Zubereitung:

Linsen in einem Sieb abspülen und mit kaltem Wasser bedeckt etwa 30 Minuten einweichen.

Tomaten putzen, abspülen, trocknen und grob hacken. Zwiebel, Staudensellerie und Möhren putzen, schälen und fein würfeln. 1 Feige abspülen und in kleine Stücke schneiden. Rote Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Sellerie und Möhren etwa 3 Minuten andünsten. Tomaten, Feigenstücke, rote Linsen, abgetropfte Beluga-Linsen, Gewürze, Lorbeer und Gemüsefond dazugeben. Alles etwa 30–35 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Inzwischen die Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Koriander abspülen, trocken schütteln und mit den Stängeln grob hacken. Knoblauch abziehen und mit Zitronenschale, gehacktem Koriander und 1–2 TL Olivenöl im Mörser grob zerstoßen.

Restliche Feigen vorsichtig abspülen, trocken tupfen und achteln.

Suppe mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken und mit Feigen, Koriander-Mix und zerbröckeltem Schafskäse anrichten. Eventuell mit einigen Chiliflocken bestreuen.

Hinweis! Erst zum Schluss salzen, andernfalls bleiben die Linsen hart.

Übrigens - Wussten Sie schon: In Königsgräbern der thebanischen Nekropole in Ägypten wurden Linsenreste gefunden, die auf 2400 v. Chr. datiert werden. Das römische Kochbuch Apicius aus dem 1. Jahrhundert n. Chr. enthält ein Rezept für Linsensuppe mit Kastanien.

Manti

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 250 g Hackfleisch vom Lamm oder Rind
1 große Zwiebel, gerieben
350 g Mehl
1 m.-großes Ei
wenig Wasser
500 g Naturjoghurt
3 Zehen Knoblauch
3 EL Butter
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
2 EL, gestr. Paprikapulver, rosenscharf
Salzwasser

Zubereitung:

Mehl, Ei und wenig Wasser (für einen festen Teig) vermischen und durchkneten, bis ein Teig ohne Klumpen entsteht. Den Teig mit einem feuchten Tuch bedecken und 1 - 2 Stunden ruhen lassen.

Das Hackfleisch mit geriebenen Zwiebeln, 3 - 4 EL Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Petersilie gut vermischen. Den Teig dünn ausrollen, daraus kleine Quadrate ausschneiden und darauf die Fleischfüllung setzen. Die Teigquadrate an den Ecken zusammenklappen und die Ränder festdrücken.

Das Salzwasser zum Kochen bringen und die Teigtaschen darin in ca. 5 min. sieden. Dann in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und 2 EL Paprikapulver kurz durchbraten. Darauf die Manti geben, kurz anbraten und auf einem Teller anrichten. Joghurt, Salz und fein gehackte Knoblauchzehen mischen und auf die Manti geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Kibbeh (Bulgur-Hackfleisch-Bällchen)

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: *Für die Füllung*

50 g Walnüsse
250 g Lammfleisch oder Rinderfleisch
2 m.-große Zwiebeln
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
Salz & Pfeffer
½ TL Chilipulver
25 g Pinienkerne
250 g Bulgur, feines

Für die Hülle:

500 g mageres Lammfleisch oder Rindfleisch (Hackfleisch)
1 kleine Zwiebel
Pfeffer
1 TL Paprikapulver
½ Liter Öl
Zimt
Kreuzkümmel

Zubereitung:

Für die Füllung die Walnusskerne fein hacken. Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen in ein halb cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Öl in Pfanne erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze anbraten, bis Flüssigkeit verdampft ist. Zwiebeln hinzufügen und unter Rühren glasig braten. Salz, Gewürze, Walnuss und Pinienkerne dazugeben, noch kurz mit anbraten, dann die Füllung beiseitestellen.

Für die Klößchen das Bulgur mit reichlich Wasser bedecken, umrühren. Wasser abgießen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Bulgur abtropfen lassen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Bulgur gut auspressen, mit dem Fleisch vermischen. Salz, Pfeffer und Paprika dazugeben. Zu einer Farce verarbeiten (mit dem Cutter-Messer oder dem Fleischwolf der Küchenmaschine).

Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Den Bulgurfleischteig in 24 Portionen teilen. Aus jeder Portion mit feuchten Händen ein eiförmiges Klößchen formen. In jedes Klößchen von einem Ende aus mit dem Daumen eine Öffnung drücken. Dafür das Klößchen am besten in die linke Hand nehmen und zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand diese Öffnung vergrößern, je dünner die Teigschicht dabei wird, umso besser. Sie darf aber auf keinen Fall reißen. Einen Teil der Füllung in jedes Klößchen geben, die Öffnung mit feuchten Händen gut verschließen. Die Enden der eiförmigen Klößchen zu Spitzen formen.

Backofen auf 75° vorheizen. Die Klößchen in einer Pfanne mit dem Öl 3 - 4 Min. frittieren. Bis zum Servieren im Ofen (50° Umluft warmhalten).

Kushari

(ca. 4-5 Portionen)

Zutaten:

- 1 Tasse Linsen, braune
- 1 Tasse Reis
- 150 g Nudeln, vegane (am besten Fadennudeln, die für Suppe gebraucht werden)
- Salzwasser
- 2 Gemüsezwiebeln, gehackt
- 2 Tassen passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Chilischoten, frisch, scharf, entkernt, gehackt
- Salz
- Öl
- Zucker

Zubereitung:

Zuerst die Linsen in gesalzenem Wasser garkochen. Danach in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Danach die Nudeln und den Reis getrennt voneinander ebenfalls in Salzwasser kochen. Die Linsen in der Zwischenzeit abkühlen lassen. Die Nudeln und den Reis abschütten und unter die Linsen mischen.

1 TL Öl in einen Topf geben, verteilen und dann die Linsen-Nudel-Reis-Mischung hineingeben. Den gepressten Knoblauch gut damit vermischen.

In einem separaten Topf Zwiebeln und Chili in Öl kräftig anbraten. Dann das Gemüse mit einem Schöpföffel herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Das übrig gebliebene Öl über die Linsen-Nudel-Reis-Mischung geben.

Die passierten Tomaten in einem kleinen Topf erhitzen und nur mit Pfeffer und Salz würzen.

Linsen, Reis und Nudeln erneut für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze erhitzen. Sehr oft umrühren, um ein Anbrennen zu vermeiden.

Dann auf Tellern portionieren und mit den gebratenen Zwiebeln und Chilis, sowie etwas Tomatensoße servieren. Bei Bedarf mit mehr gehackter Chili nachwürzen.

Galaktoboureko

Zutaten: 1 Liter Milch
150 g Grieß
2 EL Butter
3 Eier
100 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
2-3 Paket Filoteig, alternativ Yufka- oder Blätterteig
Butter zum Einfetten der Form

Außerdem:
1 TL Zimt
50 g Zucker, bei Bedarf bis zu 80 g
1 EL Butter
1 Schuss Wasser

Zubereitung:

Milch erhitzen. Grieß unterrühren und köcheln lassen. Zwei Esslöffel Butter dazugeben.

Eier trennen und das Eigelb zusammen mit 100 g Zucker und dem Vanillezucker zu einer schaumigen Masse schlagen. Die Zucker-Eigelbmasse unter die Grießmasse heben. Das Eiweiß mit einer Prise Salz fest schlagen und ebenfalls unterheben.

Zimt mit 50 - 80 g Zucker vermischen. Die Backform (am besten groß genug, dass ein Filo-Teigblatt gut hineinpasst, z. B. 36 x 30 cm) einfetten und den Boden mit etwas Zimt/Zucker bestreuen.

50 g Zucker, etwas Zimt und 1 EL Butter mit einem Schuss Wasser in der Mikrowelle kurz erhitzen, sodass es flüssig wird.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) erhitzen.

Jetzt den folgenden Arbeitsgang etwa 3 - 4 Mal wiederholen:

- Teigplatte in die Form legen
- mit Zimt/Zucker dünn mit einem Löffel benetzen
- süße Grießmasse relativ dünn auftragen und gleichmäßig verteilen
- mit Zimt/Zucker dünn mit Löffel benetzen

Die letzte Teigplatte mit dem Butter/Zimt/Wasser Gemisch gleichmäßig benetzen und ein weiteres Blatt darüberlegen. Dieses ebenfalls benetzen.

Den Kuchen ca. 40 Minuten im Ofen backen.

Tipp: Aufgewärmt schmeckt der Kuchen auch noch einige Tage später!

Mousse von griechischem Joghurt mit Honig und Walnüssen
(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 250 g Joghurt, griechischer
1 Becher Schlagsahne, nicht ganz fest geschlagen
2 Blatt Gelatine, in Wasser vorweichen
50 g Honig, Blütenhonig schmeckt sehr gut
½ Pck. Vanillezucker
2 Eier
1 Handvoll Walnüsse, geschält, grob gehackt
3 EL Honig, zum Garnieren

Zubereitung:

Eier, Honig, Joghurt und Vanillezucker sehr gut mischen. Gelatine in einem kleinen Topf auflösen. Etwa 4 EL von der Joghurtmasse zur Gelatine geben und gut verrühren. Dann die Gelatine zur Joghurtmasse geben und sehr gut mit einem Schneebesen unterrühren. Die halbfest geschlagene Sahne unterheben. Gut abgedeckt bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen, mindestens aber 6 Stunden.

Zum Servieren mit gehackten Walnüssen bestreuen und etwas Honig darüberträufeln.

Tipp: Will man die Mousse fester haben, sollte man 6 Blatt Gelatine verwenden.