

# Mousse-Nocken auf Pumpernickeltalern

Fisch-Gerichte

## Zutaten (10 Stück)

- » 4 Blatt Gelatine
- » 200g eingel. Kürbisfleisch
- » 500g Frischkäse (leicht)
- » 400ml Schlagsahne
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Saure Gurken
- » Gurkenwasser
- » 200g eigel. Paprika
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » Kopfsalat
- » 2 Pk. Pumpernickeltaler
- » 1 Glas Forellenkaviar
- » 1 Glas Seehasenrogen

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

über 120min

## Zubereitung

### Kürbisnocken

Zwei Blatt Gelatine einweichen. Kürbis abtropfen lassen und pürieren. Mit 100g Frischkäse, 3EL Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Die Gelatine tropfnass auflösen, in dünnem Strahl unter die Kürbismasse rühren. Kühlen.

Nährwerte: 100kcal/E3g/F7g/KH7g pro Stück

### Gurkennocken

Ein Blatt Gelatine einweichen. Gurken hacken, mit 200g Frischkäse, 4EL Gurkenwasser, 2EL Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Die Gelatine tropfnass auflösen und in dünnem Strahl unter die Gurkenmasse rühren. Kühlen.

Nährwerte: 130kcal/E4g/F9g/KH7g pro Stück

### Paprikanocken

Ein Blatt Gelatine einweichen. Paprika abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Paprika fein würfeln, mit 200g Frischkäse, 4EL Sud, 2EL Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Gelatine tropfnass auflösen, in dünnem Strahl unter die Paprikamasse rühren. Im Kühlschrank halb fest werden lassen.

Nährwerte: 130kcal/E4g/F9g/KH7g pro Stück

### Fertigstellung

Die restliche Sahne steif schlagen. Sobald die Cremes zu gelieren beginnen, je 1/3 Sahne unterheben, ca. 4 Stunden kühlen. Salat waschen, trockenschleudern, zerpfücken. Brot damit belegen. Mousse-Nocken abstechen und darauf anrichten. Mit Seehasenrogen und Forellenkaviar garnieren.

angelegt am: 21.07.2003

Rezept-Nr: 502

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke