

Kochen mit MARIO

Rezept SEPTEMBER 2026
4-Gang-Menü für 10 Personen

1. GANG

Ochsenherztomate & Rote Bete
mit Büffelmozzarella, Wildkräutern, kandierten Walnüssen,
Zitrus-Joghurt und Himbeer-Basilikum-Vinaigrette

ZUTATEN

Tomate & Rote Bete

- 1,2 kg Ochsenherztomaten
- 1 kg kleine, möglichst gleichmäßig große Rote Bete
- 5 Kugeln Büffelmozzarella à 125 g
- 120 g Wildkräuter
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- Jordan Olivenöl
- Maldon Sea Salt
- schwarzer Pfeffer

Gewürzfond für die Rote Bete

- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 1–2 TL Senfkörner
- 8–10 schwarze Pfefferkörner
- etwas Salz
- Wasser zum Bedecken

Kandierte Walnüsse

- 100 g Walnusskerne
- 50 g Zucker
- 50 ml Wasser
- etwas Maldon Sea Salt

Zitrus-Joghurt

- 300 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
- Abrieb von 1 Bio-Limette
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 1 TL Jordan Olivenöl
- ½ TL Honig
- etwas Maldon Sea Salt

Himbeer-Basilikum-Vinaigrette

- 200 g TK-Himbeeren, aufgetaut
- 80–100 ml Jordan Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf
- Saft von etwa ½ Limette
- etwas Zitronensaft
- 1–2 TL Honig
- Maldon Sea Salt
- schwarzer Pfeffer
- 2 Tropfen ätherisches Basilikumöl von dö TERRA

ZUBEREITUNG

1. Gewürzte Rote Bete

Für dieses Gericht möglichst kleine, gleichmäßig große Rote-Bete-Knollen verwenden. Die Rote Bete gründlich waschen, dabei die Schale nicht verletzen und die Knollen im Ganzen lassen. In einen ausreichend großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Zimtstange, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörner, schwarze Pfefferkörner und etwas Salz dazugeben. Einmal aufkochen, anschließend die Hitze reduzieren und die Rote Bete sanft köcheln lassen. Je nach Größe beträgt die Garzeit etwa 30–45 Minuten. Die Knollen sollen gar sein, aber noch eine leichte Struktur besitzen.

Aus dem Gewürzfond nehmen, kurz ausdampfen und etwas abkühlen lassen. Noch warm schälen und anschließend in gleichmäßige Keile schneiden. Kurz vor dem Anrichten etwas Jordan Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rote-Bete-Keile darin kurz und kräftig anbraten, sodass leichte Röstaromen entstehen. Mit Maldon Sea Salt und schwarzem Pfeffer abschmecken.

2. Ochsenherztomaten anschmelzen

Ochsenherztomaten waschen, Strunk entfernen und in etwa 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Jordan Olivenöl beträufeln und leicht mit Maldon Sea Salt und schwarzem Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian zwischen den Tomatenscheiben verteilen. Bei 120–130 °C Ober-/Unterhitze etwa 10–15 Minuten leicht anschmelzen lassen. Die Tomaten sollen warm und aromatisch werden und etwas Saft ziehen, aber ihre Form behalten. Rosmarin und Thymian anschließend entfernen.

3. Kandierte Walnüsse

Zucker und Wasser aufkochen und kurz zu einem leichten Zuckersirup einkochen. Walnusskerne hineingeben und gründlich darin wenden. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, etwas abtropfen lassen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Bei etwa 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 8–12 Minuten goldbraun rösten und karamellisieren. Noch warm mit einigen Flocken Maldon Sea Salt bestreuen. Vollständig auskühlen lassen und anschließend grob brechen.

4. Zitrus-Joghurt

Griechischen Joghurt mit Limetten- und Zitronenabrieb verrühren. Jordan Olivenöl, Honig und etwas Maldon Sea Salt dazugeben und glatt rühren. Der Joghurt soll cremig, frisch und zitrisch schmecken, ohne zu sauer zu werden. Bis zum Anrichten kalt stellen.

5. Himbeer-Basilikum-Vinaigrette

Aufgetaute Himbeeren mit Dijon-Senf, Limettensaft, etwas Zitronensaft und Honig fein pürieren.

Anschließend durch ein feines Sieb streichen, sodass die Kerne entfernt werden.

Nach und nach 80–100 ml Jordan Olivenöl einarbeiten, bis eine leicht cremige und glänzende Vinaigrette entsteht.

Mit Maldon Sea Salt und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Ganz zum Schluss 2 Tropfen ätherisches Basilikumöl von dō TERRA einarbeiten.

6. Büffelmozzarella & Wildkräuter

Büffelmozzarella etwa 20–30 Minuten vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen, gut abtropfen lassen und mit den Händen in schöne unregelmäßige Stücke zupfen.

Wildkräuter vorsichtig verlesen, gegebenenfalls waschen und gründlich trocknen. Kurz vor dem Anrichten mit wenigen Tropfen Jordan Olivenöl benetzen.

Ätherisches Öl: Basilikum von dō TERRA

Basilikum werden traditionell unter anderem antibakterielle, entzündungshemmende, antioxidative, krampflösende und antivirale Eigenschaften zugeschrieben. Bereits in der Antike wurde Basilikum traditionell bei unterschiedlichen Beschwerden eingesetzt, darunter bei Atemwegsbeschwerden, Beschwerden des Verdauungstraktes sowie weiteren Anwendungsgebieten. Aromatisch besitzt Basilikum einen frischen, klaren und würzig-grünen Charakter. Im Gericht verbindet sein Aroma die Himbeere mit Ochsenherztomate und Roter Bete und bildet einen spannenden Gegenpol zu Büffelmozzarella, Zitrus-Joghurt und kandierter Walnuss.

2. GANG

Gebratenes Saiblingsfilet

Petersilienrisotto, Urkarotte, Zitronen-Beurre-blanc, dō TERRA Dill, Korianderkresse

ZUTATEN

Saibling

- 2 ganze Saiblinge à ca. 1 kg
- Salz
- neutrales Pflanzenöl
- 40 g Butter
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe

Petersilienrisotto

- 350 g Acquerello Carnaroli
- 2 Schalotten
- 20 ml Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- ca. 900 ml – 1 l leichte Geflügelbrühe
- 50 g kalte Butter
- etwas Abrieb einer Bio-Zitrone
- 80 g Schmand
- Salz
- 50 g Parmesan

Petersilienpüree

- 2 große Bund glatte Petersilie
- 100 g junger Blattspinat
- etwas Eiswasser
- Salz
- Eiswürfel

Urkarotten

- 600 g Urkarotten
- 20 g Butter
- 1 TL Zucker
- Salz
- etwas frischer Zitronensaft

Zitronen-Beurre-blanc

- 2 Schalotten
- 150 ml trockener Weißwein
- 30 ml Weißweinessig
- 100 ml Fischfond
- 200 g eiskalte Butter
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1–2 EL frischer Zitronensaft
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Tropfen dō TERRA Dill

Garnitur

- Korianderkresse

ZUBEREITUNG

1. Saibling filetieren

Saiblinge kurz abspülen und gründlich trocken tupfen. Direkt hinter dem Kiemendeckel schräg bis auf die Mittelgräte einschneiden. Das Messer flach drehen und vom Kopf Richtung Schwanz dicht entlang der Mittelgräte führen. Filets lösen, Bauchgräten entfernen und verbliebene Mittelgräten mit einer Grätenzange ziehen.

Die Haut bleibt am Filet. Filets sauber parieren und in 10 gleichmäßige Portionsstücke von etwa 80–100 g schneiden. Köpfe und Karkassen können für den Fischfond der Beurre blanc verwendet werden.

2. Petersilienpüree

Petersilie und jungen Blattspinat etwa 20–30 Sekunden in gut gesalzenem Wasser blanchieren. Sofort in Eiswasser abschrecken und anschließend sehr gut ausdrücken.

Im Thermomix mit nur wenig Eiswasser sehr fein pürieren, bis ein dickes, intensiv grünes Petersilienpüree entsteht. Kalt stellen.

3. Petersilienrisotto

Geflügelbrühe erhitzen und heiß halten.

Schalotten fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. Acquerello Carnaroli dazugeben und 1–2 Minuten mit anschwitzen.

Mit 100 ml Weißwein ablöschen und fast vollständig reduzieren. Nach und nach heiße Geflügelbrühe angießen und den Reis unter regelmäßigem Rühren etwa 17–19 Minuten garen.

Vom Herd nehmen. Kalte Butter, Parmesan und Schmand einarbeiten. Bei Bedarf mit etwas heißer Brühe cremig und fließend – all'onda – einstellen. Mit Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Erst unmittelbar vor dem Anrichten das Petersilienpüree unterziehen. Danach nicht mehr stark kochen, damit die intensive grüne Farbe erhalten bleibt.

4. Urkarotten

Urkarotten schälen und mit dem Sparschäler der Länge nach in lange, dünne Bänder schneiden. Mehrere Bänder locker aufeinanderlegen und längs in sehr feine Julienne schneiden. Butter aufschäumen, Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Urkarotten-Julienne nur etwa 1–2 Minuten darin durchschwenken. Sie sollen warm und glänzend werden, aber Biss behalten. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

5. Zitronen-Beurre-blanc

Schalotten fein würfeln und zusammen mit Weißwein, Weißweinessig und Fischfond kräftig reduzieren, bis noch etwa 70–80 ml Flüssigkeit vorhanden sind. Durch ein feines Sieb passieren. Bei niedriger Temperatur die eiskalten Butterwürfel nach und nach mit dem Schneebesen einmontieren. Die Sauce darf dabei nicht mehr kräftig kochen. Mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer Unmittelbar vor dem Servieren 1 Tropfen dō TERRA Dill einarbeiten.

6. Saibling braten

Saiblingsportionen sehr gut trocken tupfen und leicht salzen. Etwas neutrales Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filets mit der Hautseite nach unten einlegen und einige Sekunden vorsichtig mit einer Palette herunterdrücken. Überwiegend auf der Hautseite goldbraun und knusprig braten.

Kurz vor Ende Butter, Thymian, Rosmarin und die ange-drückte Knoblauchzehe dazugeben. Butter aufschäumen und den Fisch mehrfach damit nappieren.

Ganz zum Schluss nur kurz auf die Fleischseite drehen. Der Saibling soll innen saftig und leicht glasig bleiben.

Ätherisches Öl: Dill von dō TERRA

Dill werden traditionell unter anderem krampflösende, antibakterielle, schleimlösende, verdauungsfördernde und anregende Eigenschaften zugeschrieben. Traditionell wird Dill insbesondere im Zusammenhang mit dem Verdauungstrakt verwendet. Dill und seine Inhaltsstoffe werden außerdem wissenschaftlich im Zusammenhang mit dem Glukose- und Fettstoffwechsel untersucht; eine entsprechende therapeutische Wirkung von ätherischem Dillöl beim Menschen ist jedoch nicht gesichert.

Aromatisch besitzt Dill einen frischen, krautigen und leicht süßlichen Charakter. Im Gericht verbindet das Dill-Aroma die Zitronen-Beurre-blanc mit dem gebratenen Saibling und dem Petersilienrisotto.

3. GANG

Galloway-Rinderfilet
mit Steinpilzen, Bimi, Rosmarin-Drillingen,
Petersilien-Zitronen-Gremolata & Rotwein-Thymian-Jus

ZUTATEN

Galloway-Rinderfilet

- 2 kg Galloway-Rinderfilet am Stück
- 3 EL Olivenöl
- ca. 60 g Butter
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 5–6 Zweige Thymian
- Maldon-Salz
- 7-Pfeffer-Mischung

Rotwein-Thymian-Jus

- ca. 1 kg Kalbsknochen
- sämtliche Parüren vom Galloway-Rinderfilet
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- ca. 150 g Knollensellerie
- 3 Schalotten
- ½ Knoblauchknolle
- 2 EL Tomatenmark
- 750 ml kräftiger trockener Rotwein
- 150 ml Portwein
- ca. 1,5 l kräftiger Kalbsfond
- 2–3 EL Sojasauce
- 6 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 8 schwarze Pfefferkörner
- 1 Sternanis
- Salz
- 1–2 Tropfen ätherisches Thymianöl

Rosmarin-Drillinge

- 1 kg kleine Drillinge
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Kümmel
- 1 Sternanis
- Salz
- 2–3 EL Olivenöl
- ca. 40 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- Maldon-Salz

Bimi mit Limette

- 20 Stangen Bimi
- 2–3 EL Olivenöl
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette
- Maldon-Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Gebratene Steinpilze

- ca. 500 g frische Steinpilze
- 2 EL Olivenöl
- ca. 40 g Butter
- 1 kleine Schalotte
- etwas glatte Petersilie
- Maldon-Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Petersilien-Zitronen-Gremolata

- 100 g glatte Petersilie
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- Saft von ca. ½ Bio-Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 80 ml gutes Olivenöl
- 30 g weiche Butter
- Maldon-Salz
- schwarzer Pfeffer
- bei Bedarf 1–2 EL eiskaltes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Galloway-Rinderfilet

Rinderfilet sorgfältig parieren. Die Parüren unbedingt für die Rotwein-Thymian-Jus aufheben. Filet bei Bedarf binden, damit es möglichst gleichmäßig gart. Olivenöl in einer schweren Pfanne erhitzen und das Filet rundherum kräftig anbraten.

Butter, angedrückten Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazugeben. Butter aufschäumen und das Filet mehrfach damit arrosieren. Anschließend auf ein Gitter setzen und bei 56 °C im Ofen langsam garen.

Als Orientierung etwa 2 Stunden einplanen und die Kerntemperatur kontrollieren. Kurz vor dem Servieren nochmals Butter mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch aufschäumen und das Filet darin sehr kurz rundherum nachbraten und arrosieren. Mit Maldon-Salz und 7-Pfeffer würzen.

2. Rotwein-Thymian-Jus

Kalbshknochen kräftig anrösten. Rinderparüren dazugeben und ebenfalls kräftig rösten. Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Schalotten und Knoblauch grob schneiden, dazugeben und alles gemeinsam weiterrösten. Tomatenmark dazugeben und kräftig mitrösten. Mit einem Teil des Rotweins ablöschen und fast vollständig reduzieren. Diesen Vorgang portionsweise mit dem restlichen Rotwein wiederholen. Portwein dazugeben und ebenfalls reduzieren.

Mit etwa 1,5 l Kalbsfond auffüllen. Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Pfefferkörner und Sternanis dazugeben.

Etwa 2–3 Stunden sanft ziehen bzw. köcheln lassen und zwischendurch abschäumen. Durch ein sehr feines Sieb passieren und weiter reduzieren, bis eine kräftige, konzentrierte und glänzende Jus entsteht. Mit Sojasauce und bei Bedarf etwas Salz abschmecken. Keine Butter einmontieren.

Erst ganz zum Schluss 1–2 Tropfen ätherisches Thymianöl einarbeiten. Danach nicht mehr stark aufkochen.

3. Rosmarin-Drillinge

Drillinge gründlich waschen und mit Schale in kaltem Wasser ansetzen. Lorbeer, Kümmel, Sternanis und Salz dazugeben. Langsam aufkochen und knapp garen. Abgießen, gut ausdampfen und vollständig auskühlen lassen. Anschließend längs halbieren. Zum Service Olivenöl erhitzen.

Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten langsam goldbraun und knusprig braten. Wenden, Butter und angedrückten Knoblauch dazugeben. Fein geschnittenen Rosmarin erst zum Schluss hinzufügen und die Kartoffeln in der aufgeschäumten Rosmarinbutter durchschwenken. Mit Maldon-Salz abschmecken.

4. Bimi mit Limette

Trockene Enden der Bimi-Stiele nur knapp abschneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlere Temperatur bringen. Bimi langsam darin braten. Er soll leichte Röstaromen entwickeln, außen stellenweise etwas knusprig werden, aber schön grün bleiben und noch Biss besitzen. Zum Schluss Limettenabrieb und Limettensaft dazugeben und kurz durchschwenken. Mit Maldon-Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

5. Gebratene Steinpilze

Steinpilze sorgfältig trocken putzen und nicht wässern. Schöne kleine Steinpilze möglichst ganz lassen. Größere Exemplare längs halbieren oder in kräftige Längsscheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und die Steinpilze langsam und kontrolliert goldbraun braten. Wenn sie fast fertig sind, Butter dazugeben und aufschäumen lassen. Fein gewürfelte Schalotte erst jetzt dazugeben und kurz in der Butter mitziehen lassen. Mit Maldon-Salz und schwarzem Pfeffer würzen und zum Schluss etwas fein geschnittene glatte Petersilie dazugeben.

6. Petersilien-Zitronen-Gremolata

Petersilie waschen und sehr gut trocknen. Petersilie, Zitronenabrieb, Knoblauch und Olivenöl fein mixen. Weiche Butter dazugeben und nochmals kurz mixen. Mit Zitronensaft, Maldon-Salz und wenig schwarzem Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf 1–2 EL eiskaltes Wasser dazugeben, bis eine leicht fließende Konsistenz erreicht ist.

Ätherisches Öl: Thymian

Thymian ist seit Jahrtausenden als kräftiges Gewürz und traditionelle Heilpflanze bekannt. Traditionell wird Thymian besonders mit den Atemwegen, der Verdauung und der allgemeinen Stärkung in Verbindung gebracht. Seine Inhaltsstoffe, darunter Thymol und Carvacrol, zeigen in Laboruntersuchungen unter anderem antimikrobielle und antioxidative Eigenschaften. Aromatisch besitzt Thymian einen kräftigen, würzigen und belebenden Charakter. In der Rotwein-Thymian-Jus verbindet sich das intensive Thymianaroma hervorragend mit Rind, Rotwein, Kräutern und den kräftigen Röstaromen.

4. GANG – DESSERT

Schokoladenmousse
mit Zwetschgenragout, Himbeersorbet & Pfefferhippe
Ätherisches Öl: Spearmint

ZUTATEN

Schokoladenmousse

- 600 g hochwertige Zartbitterschokolade, 60–70 %
- 750 ml Sahne
- 150 ml Sahne zum Aromatisieren
- 1 Sternanis
- 3 Kardamomkapseln, leicht angedrückt
- 1 Prise Salz
- 2 Tropfen Spearmintöl

Zwetschgenragout

- 1 kg Zwetschgen
- 80 g Zucker
- 30 g Butter
- ca. 400 ml Pflaumensaft
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 3 Kardamomkapseln
- 1 Nelke
- 20–25 g Speisestärke
- etwas kaltes Wasser
- etwas Zitronensaft

Pfefferhippe

- 50 g weiche Butter
- 50 g Puderzucker
- 50 g Eiweiß
- 50 g Mehl
- 1 kleine Prise Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Kernfreies Himbeersorbet

- 1 kg TK-Himbeeren, aufgetaut
- daraus ca. 700–750 g kernfreies Himbeerpüree
- 100 g Zucker
- 80 g Glukosesirup
- 2 g Johannisbrotkernmehl
- 25 g Zitronensaft
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Schokoladenmousse

150 ml Sahne mit Sternanis und den leicht angedrückten Kardamomkapseln langsam erhitzen. Nicht stark kochen. Einige Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Zartbitterschokolade grob hacken und langsam über einem Wasserbad schmelzen. Warme Gewürzsahne nach und nach in die geschmolzene Schokolade einarbeiten, bis eine glatte und glänzende Schokoladenmasse entsteht. Eine Prise Salz dazugeben und etwas abkühlen lassen. 750 ml Sahne cremig, aber nicht zu steif aufschlagen. Zunächst etwa ein Drittel unter die Schokoladenmasse rühren, anschließend die restliche Sahne vorsichtig unterheben. Ganz zum Schluss 2 Tropfen Spearmintöl gleichmäßig unterarbeiten. Mindestens 3–4 Stunden kalt stellen. Durch die 600 g Schokolade wird die Mousse etwas fester und lässt sich später sehr schön zu sauberen Nocken abstechen.

2. Zwetschgenragout

Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Zwetschgen bleiben als schöne Hälften erhalten und werden nicht geviertelt. Butter und Zucker langsam erhitzen und goldbraun karamellisieren. Mit Pflaumensaft ablöschen. Zimtstange, Sternanis, Kardamom und Nelke dazugeben und den Fond langsam einkochen lassen. Gewürze entfernen beziehungsweise den Fond durch ein feines Sieb passieren. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und den kochenden Fond damit nur leicht abbinden. Er soll glänzend und sämig sein, aber nicht puddingartig. Erst jetzt die Zwetschgenhälften hineingeben und nur kurz im heißen Fond ziehen lassen. Die Früchte sollen ihre Form behalten und noch etwas Biss besitzen.

3. Pfefferhippe

Butter und Puderzucker glatt rühren. Eiweiß nach und nach einarbeiten, ohne die Masse schaumig zu schlagen. Mehl und eine kleine Prise Salz unterrühren. Die Hippenmasse etwa 30 Minuten kalt stellen. Anschließend sehr dünn und länglich auf einer Silikonmatte ausstreichen und leicht mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Bei ca. 170 °C goldbraun backen. Noch heiß vorsichtig von der Matte lösen und nach Wunsch leicht gebogen formen. Beim Erkalten werden die Hippen schön knusprig.

4. Kernfreies Himbeersorbet aus dem Thermomix

Aufgetaute Himbeeren im Mixtopf etwa 30 Sekunden auf hoher Stufe fein pürieren. Anschließend durch ein feines Haarsieb streichen, sodass die Kerne vollständig entfernt werden. Etwa 700–750 g kernfreies Himbeerpüree zurück in den Mixtopf geben. Zucker und Johannisbrotkernmehl vorher trocken miteinander vermischen. Zuckermischung, Glukosesirup, Zitronensaft und eine Prise Salz zum Himbeerpüree geben. Etwa 4–5 Minuten bei 80 °C auf Stufe 3 erwärmen.

Sorbetmasse möglichst schnell herunterkühlen, anschließend flach beziehungsweise in kleinen Formen verteilen und sofort tiefkühlen.

Etwa 3 Stunden vollständig durchfrieren lassen.

Die gefrorenen Himbeerstücke anschließend in den Mixtopf geben und zunächst etwa 15–20 Sekunden auf Stufe 8 zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben. Danach etwa 30–60 Sekunden auf Stufe 4–5 cremig rühren. Keine zusätzliche Flüssigkeit zugeben. Direkt anschließend schöne Nocken abstechen.

Ätherisches Öl: Spearmint

Spearmint besitzt einen frischen, milden Minzcharakter und ist aromatisch deutlich sanfter als Pfefferminze.

Zu seinen charakteristischen Inhaltsstoffen gehören insbesondere Carvon und Limonen. Minze wird seit Jahrhunderten traditionell verwendet, unter anderem im Zusammenhang mit Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Völlegefühl sowie für einen frischen Atem. Verschiedene Inhaltsstoffe der Spearmint-Minze werden außerdem wissenschaftlich auf antioxidative und entzündungsbezogene Eigenschaften untersucht.

Für das Dessert steht besonders die aromatische Wirkung im Mittelpunkt. Die Schokolade bleibt klar im Vordergrund. Danach entwickeln sich die warmen Gewürznoten von Sternanis und Kardamom. Erst im Nachgang kommt die sanfte, frische Spearmint-Note. Für die gesamte Schokoladenmousse werden 2 Tropfen Spearmintöl verwendet.