



Schokoladen-Zabaione-Mousse

Mousse di cioccolato e zabaglione

für 4–6 Personen

Vorbereitung: ♥ 30 Minuten ♥ Kochzeit: 30 Minuten

60
MINUTEN

Dies ist das ultimative Wohlfühlessen, das Sie sofort aufmuntern wird, wenn das Wetter und die langen dunklen Nächte Ihnen auf das Gemüt geschlagen sind. Verwenden Sie die beste Schokolade mit dem höchsten Kakaoanteil, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Dieser Nachtisch wird gerne in kleinen Schnapsgläsern oder Espresso-Tassen angeboten, damit alle auf den richtigen Geschmack kommen, aber nicht zu viel des Guten verzehren. Köstlich locker und mit nur ein klein wenig Alkohol stellt dieses Dessert eine erwachsene Version des alten Klassikers dar. Servieren Sie dazu ein paar Kekse, zum Beispiel Amaretti, die man eintunken und mit denen man auch den letzten Mousse-Rest auskratzen kann.

Für die Zabaione:

- 4 Eigelb von Freilandeiern
- 6 EL Marsala Wein
- 6 EL Zucker
- 100 ml Sahne

Für das Schokoladenmousse:

- 5 Eigelb von Freilandeiern
- 4 EL Zucker
- 125 g dunkle Qualitätsschokolade
- 4 Eiweiß von Freilandeiern, gekühlt
- Amaretti-Kekse und geriebene dunkle Qualitätsschokolade zum Servieren

1 Alle Zutaten für die Zabaione, außer der Sahne, in einer großen Schale zusammenmixen. Auf einen Topf mit sehr heißem, aber nicht kochendem Wasser stellen und mit einem Rührbesen schaumig schlagen. Sie sollte jetzt hellgelb, dick und glänzend aussehen. Mit der Hand dauert das etwa 25 Minuten, mit einem elektrischen Mixer ca. 12 Minuten.

2 Als nächstes geht es an das Schokoladenmousse. Dafür Eigelb und Zucker zusammen schlagen, bis sie hellgelb und dickflüssig sind. Die Schokolade in einer Glasschüssel über einem Topf mit kochendem Wasser schmelzen lassen. Wenn die Schokolade zerläuft, etwas abkühlen lassen, indem man sie von der Herdplatte nimmt und weiterrührt. Dann in den Eier-Zucker-Mix rinnen lassen, dabei kräftig schlagen. Zur Seite stellen und sich dem Eiweiß widmen, das direkt aus dem Kühlschrank kommt. So lange schlagen, bis sich eine Spitze bildet. Danach 1 Esslöffel Eiweiß in die Schokomasse rühren, um sie etwas aufzulockern, bevor der Rest des Eiweiß untergehoben wird. Wenn das ganze Eiweiß aufgebraucht ist, etwas Mousse in ein Glas löffeln. Die Sahne leicht schlagen, bis sie sanfte Hügel bildet, dann unter die Zabaione heben. Auf das Schokomousse löffeln. Bis zum Servieren kühlen und dann mit Amaretti und einem Hauch geriebener Schokolade auftragen. Für kleinere Portionen Schnapsgläser verwenden.

Fitnessstuning mit Vitamin Q(uast) 2010

Neues Jahr – neues Glück! Was wünschen Sie sich von Herzen? Welche Erfahrungen möchten Sie im neuen Jahr machen? Glück in der Partnerschaft, gute Freunde, Zufriedenheit und Integrität im Beruf, Attraktivität und positive Ausstrahlung, körperliches Wohlbefinden, ein schönes Zuhause, Lebensfreude, Gesundheit und Fitness, finanzielle Sicherheit und Freiheit – das sind die Themen für das Seminar „Gute Vorsätze für 2010“ (www.vitalpotential.de/gutevorsaeetze). Mit unserem Denken, Fühlen und Handeln gestalten wir unser Leben – meist unbewusst in einer Art täglicher Hypnose, getragen von Gewohnheiten. Wenn Sie das tun, was Sie immer getan haben, werden Sie auch das bekommen, was Sie immer bekommen haben. Unklug wäre es, dieselben Dinge auf dieselbe Weise zu tun, aber ein anderes Ergebnis zu erwarten. Um etwas Neues zu erleben, ist es smart, auch neue Denk- und Handlungsweisen zu finden sowie neue Ressourcen für sich zu nutzen. Herauszu steigen aus der eigenen Komfort-Zone bringt damit frischen Wind ins Leben. Sie lernen im Seminar „Gute Vorsätze für 2010“ Ihre Intuition einzusetzen, Vertrauen in Ihre Potentiale zu finden und was genau Sie tun müssen, um Ihr Leben bewusst zu gestalten. Sie finden Motivation und Unterstützung von Menschen, die auch an ihren Zielen arbeiten möchten und lernen fünf Schritte, die Sie konkret jeden Tag tun können.

Welche Ziele möchten Sie in 2010 erreichen? Was sind die Dinge in Ihrem Leben, für die es sich lohnt oder lohnen würde, jeden Tag voller Freude aufzustehen? Wie steht es um Ihre Talente und Fähigkeiten? Kennen Sie diese? Setzen Sie Ihre Potentiale und Ihre Energie schon bewusst ein, um Ihr Leben sinnvoll zu gestalten? Was möchten Sie gern neu dazulernen? Wie stark sind Ihr Wille und Ihre Disziplin, um jeden Tag voller Vertrauen an Ihren Zielen zu arbeiten? Stellen Sie sich Ihr Leben so vor, wie Sie es sich wünschen. Beginnen Sie jetzt. Sehen Sie sich selbst als ein Projekt, das Sie nach Ihren Wünschen gestalten können. Die Frage dabei

ist nicht: „Kann ich dies oder jenes erreichen?“, sondern: „Wie erreiche ich dieses oder jenes?“

Nicole Quast, Personal Fitness Trainer & Life Coach, Tel.: 0178/884 19 88, www.vitalpotential.de

