

Fruchtsalat

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ziehen lassen: ca. 30 Min.

2 Esslöffel **Zucker**

2 Esslöffel **Zitronensaft**

600 g **Früchte**, je nach Saison,
in Stücken

in einer Schüssel verrühren

begeben, mischen, ca. 30 Min. zuge-
deckt ziehen lassen, dadurch entwickeln
die Früchte noch mehr Aroma

Hinweis: Je nach Sorte und Reifegrad der Früchte etwas mehr Zucker
verwenden.

Pro Person: 1 g Fett, 1 g Eiweiss, 23 g Kohlenhydrate, 433 kJ (104 kcal)

Tipp

Bananen erst kurz vor dem Servieren zerkleinern und sofort unter den
Fruchtsalat mischen, sie verfärben sich schnell.

Verfeinern

- Fruchtsalat mit 1–2 Esslöffel Kirsch, Maraschino oder Williams aromatisieren.
- Sauren Halbrahm oder flaumig geschlagenen Rahm dazu servieren.
- Schlagrahm mit wenig Kirsch oder Maraschino aromatisieren und dazu servieren.
- Mandelstifte oder -blättchen, geröstet, Baumnusskerne, grob gehackt, ge-
röstet, oder Pistazien, grob gehackt, vor dem Servieren über den Frucht-
salat streuen.
- Zerkrümelte Amaretti oder Meringue-Schalen über den Fruchtsalat streuen.

Lässt sich vorbereiten: Fruchtsalat ca. 3 Std. im Voraus zubereiten, zuge-
deckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 1 Std. vor dem Servieren aus dem
Kühlschrank nehmen.

Das Rezept eignet sich für: alle Obstsorten.

Variante: Dörrfrüchtesalat

400 g **gemischte Dörrfrüchte** (z. B. Aprikosen, Äpfel, Feigen, Pflaumen, ent-
steint, Sultaninen), halbiert, in eine Schüssel geben. 3 dl **Wasser** mit 3 Ess-
löffel **Zucker** und 2 Esslöffel **Zitronensaft** aufkochen, darübergiessen, mi-
schen, ca. 1 Std. zugedeckt ziehen lassen.

Tipp: Mit Vanille- oder Zimtparfait (S. 2) servieren.



1

Der Fruchtsalat wird beson-
ders fein, wenn die Trauben
entkernt werden. Die Trau-
benbeeren halbieren und
die Kerne mit einem spitzen
Messer herauslösen.
Schneller: Kernlose Trauben
verwenden.



2

Sirup für Fruchtsalat
1 dl **Wasser** mit 2 EL **Zucker**
aufkochen, abkühlen.
1 EL **Zitronensaft** und wenig
Kirsch, nach Belieben, bei-
geben. Früchte nach Wahl
begeben, mischen.
Tipp: Eignet sich für Früchte
mit wenig Saft.

Parfaits

Die Grundzutaten für Parfaits sind frische Eigelbe, Zucker, Eischnee, geschlagener Rahm und verschiedene Aromen (z.B. Vanille, Mocca, Schokolade, Fruchtsaft). Parfait muss während des Gefrierens nicht durchgerührt werden.

Vanille-Parfait

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Gefrieren: ca. 4 Std.

Für eine Cakeform von ca. 25 cm (ca. 1½ Liter), mit wenig Öl bestrichen, mit Klarsichtfolie ausgelegt

2 **frische Eigelbe**
4 Esslöffel **Zucker**
1 **Vanillestängel**,
längs aufgeschnitten,
nur ausgekratzte Samen

2½ dl **Rahm**, steif geschlagen

2 **Eiweisse**
1 Prise **Salz**
1 Esslöffel **Zucker**

alles in einer Schüssel gut verrühren,
weiterrühren, bis die Masse heller ist

die Hälfte beigeben, mit dem Schwing-
besen unter die Masse rühren, Rest mit
dem Gummischaber sorgfältig darunter-
ziehen

zusammen steif schlagen

beigeben, weiterschlagen, bis der Ei-
schnee glänzt. Eischnee portionenweise
mit dem Gummischaber sorgfältig
unter die Masse ziehen, sofort in die
vorbereitete Form giessen

Gefrieren: zugedeckt ca. 4 Std.

Servieren: Parfait aus dem Tiefkühler nehmen, auf ein Brett stürzen,
Folie entfernen. Parfait in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, nach Belieben
diagonal halbieren, sodass Dreiecke entstehen, auf Tellern anrichten.

Pro Person: 24 g Fett, 5 g Eiweiss, 17 g Kohlenhydrate, 1276 kJ (305 kcal)

Dazu passt: Frucht-Coulis, Schokoladesauce, frische Früchte oder Kompott.

Lässt sich vorbereiten: Parfait ca. 1 Woche im Voraus zubereiten. Zugedeckt
im Tiefkühler aufbewahren, ca. 15 Min. vor dem Servieren in den Kühl-
schrank stellen.

Variante: Zimt-Parfait: Parfait zubereiten wie oben, ca. 1 Teelöffel **Zimt** unter die
Eigelb-Zucker-Masse mischen.

