

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 ausgekrazte 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 begeben, mit dem Schwingbesen unter die Masse rühren, Rest mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen

zusammen steif schlagen

begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee 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 (S. 2), Schokoladesauce (siehe rechts), frische Früchte oder Kompott (S. 2).

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

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



Förmchen vorbereiten für Soufflé glacé Grand Marnier

Aus Backpapier 4 doppelte Streifen falten: Sie sollen die Förmchen vollständig umhüllen und sich ca. 2 cm überlappen sowie ca. 2 cm über den oberen Rand hinausragen. Streifen satt um die Förmchen legen, mit Büroklammern fixieren.

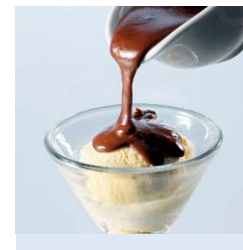


Soufflé glacé Grand Marnier

Für 4 Förmchen von je ca. 1½ dl **Vanille-Parfait** zubereiten, statt Vanillesamen 3 EL **Grand Marnier** zur Eigelb-Zucker-Masse geben. Parfaitmasse bis zum Papierrand in die vorbereiteten

Förmchen füllen, ca. 4 Std. gefrieren.

Servieren: Papierstreifen entfernen, Parfaits mit **Kakaopulver** bestäuben.



Schokoladesauce

150 g **dunkle Schokolade**, zerbröckelt, in 2 dl **Halbrahm** in einer kleinen Pfanne unter Rühren bei kleiner Hitze schmelzen. Sauce lauwarm in einer Sauciere servieren (z. B. zu Vanilleglace für Coupe Dänemark).