


Parfait mit Heidelbeeren

 **35 Min. + 4 Std. gefrieren**

Für eine Cakeform von ca. 20 cm,
mit wenig Öl bestrichen,
mit Klarsichtfolie ausgelegt

2 frische Eier

4 EL Zucker

2 EL Orangenlikör
(z. B. Grand Marnier)
oder Orangensaft

2 dl Vollrahm,
steif geschlagen

50 g Meringue-Schalen,
grob zerbröckelt

**250 g tiefgekühlte
Heidelbeeren,**
aufgetaut

1 EL Zucker

250 g Beeren

1 EL Zucker

1 TL Zitronensaft

wenig Muskat

Zeit in der Küche: ca. 35 Min.

1. Eier, Zucker und Likör mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 10 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist. Schlagrahm und Meringues sorgfältig darunterziehen. Die Hälfte der Masse in die vorbereitete Form geben.
2. Heidelbeeren mit dem Zucker pürieren, durch ein Sieb streichen. Püree unter die restliche Masse mischen, in die Form geben. Mit einer Gabel marmorieren, zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren.
3. Beeren, Zucker, Zitronensaft und Muskat mischen, zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen.
4. Parfait auf ein Brett stürzen, Folie entfernen. Parfait in Stücke schneiden, mit den Beeren anrichten.

Portion: 412 kcal, F 21 g, Kh 44 g, E 6 g



Lässt sich vorbereiten: Parfait
ca. 2 Tage im Voraus zubereiten, zuge-
deckt im Tiefkühler aufbewahren.
Ca. 15 Min. vor dem Servieren in den
Kühlschrank stellen.

Tipp: Statt Heidelbeeren Erdbeeren,
Himbeeren oder Brombeeren verwen-
den.