

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 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.

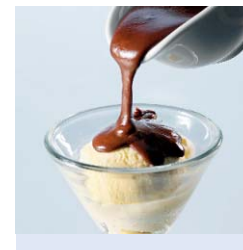


Soufflé glacé Grand Marnier

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).

Kompott

Fruchstücke mit wenig Wasser und etwas Zucker knapp weich kochen. Wichtig ist, dass die Früchte möglichst Form, Farbe und Aroma behalten.

Apfelkompott

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

1 dl **Wasser**
3–4 Esslöffel **Zucker**

1 **Zimtstange**

1 kg **Äpfel** (z. B. Cox Orange), evtl. geschält, längs halbiert, Kerngehäuse ausgestochen

alles in eine weite Pfanne geben

in Schnitze schneiden, in die Pfanne geben, sofort mit der Flüssigkeit mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich köcheln. Zimtstange entfernen, Kompott in eine Schüssel geben, lauwarm oder kalt servieren

Pro Person: 1 g Fett, 1 g Eiweiss, 30 g Kohlenhydrate, 552 kJ (132 kcal)

Das Rezept eignet sich auch für: Aprikosen, Birnen, Kirschen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Rhabarber, Zwetschgen.

Tipps

- Stark wasserhaltige Früchte (z. B. Pflaumen, Zwetschgen) ohne oder mit nur wenig Wasser weich köcheln.
- Statt frisches Obst tiefgekühlte Früchte verwenden. Früchte gefroren in die Pfanne geben.

Verfeinern

- Statt Zimtstange 1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt, verwenden. Vor dem Servieren Vanillestängel entfernen.
- Kompott nach Belieben mit wenig Schnaps (z. B. Calvados, Kirsch) oder Likör (z. B. Grand Marnier, Limoncello) aromatisieren.
- Flaumig geschlagenen Rahm dazu servieren.
- Glace (z. B. Vanilleglace oder Vanille-Parfait) zum Kompott servieren.
- 2 Esslöffel Nüsse (z. B. Baumnüsse, Haselnüsse), grob gehackt, geröstet, vor dem Servieren über das Kompott streuen.
- 2 Esslöffel Mandelblättchen, geröstet, vor dem Servieren über das Kompott streuen.



Apfelmus

Apfelkompott zubereiten, noch heiss durch das Passivite treiben. Lauwarm oder kalt servieren.

Tipps

– Kompott mit dem Mixstab pürieren.

– Schlagrahm darunterziehen, mit gerösteten Mandelsplittern garnieren.



Frucht-Coulis

Obst (z. B. Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Mangos, Pfirsiche) in einem Messbecher pürieren, durch ein Sieb streichen.

Passt zu: Crêpes, Griessköppli, Glace, Panna cotta.

Tipps: Coulis tiefkühlen. **Haltbarkeit:** ca. 6 Monate.