

HOLUNDERBLÜTEN-JOGURT-PARFAIT



3-mal täglich Milch
1 Portion = 180 g Jogurt



Kurzer Transportweg - ihr Beitrag zum Klimaschutz

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Tiefkühlen: ca. 4 Stunden

Für 6 Personen

6 Portionenförmchen von je ca. 2 dl Inhalt

Parfait:

4 Eigelb

2 dl Holunderblütensirup

½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

180 g Jogurt nature

2 dl Vollrahm, steif geschlagen

Erdbeersauce:

350 g Erdbeeren, gerüstet, in Stücke geschnitten

1½ EL Puderzucker

2 EL Zitronensaft

Pfefferminze zum Garnieren Holunderblütensirup

zum Beträufeln, nach Belieben



ZUBEREITUNG

1 Parfait: Eigelb, Sirup, Zitronenschale und -saft in eine Chromstahlschüssel geben. Über dem heissen Wasserbad zu einer dicklichen Crème aufschlagen. Schüssel sofort in Eiswasser stellen und Crème weiterschlagen, bis sie erkaltet ist. Jogurt dazurühren, Rahm darunterziehen. In die Förmchen füllen, 3-4 Stunden tiefkühlen.

2 Sauce: Alle Zutaten pürieren.

3 Parfaits 5-10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen.

4 Parfaits in den Förmchen auf Dessertteller stellen, garnieren. Sauce ebenfalls in Förmchen oder Glasschälchen anrichten, neben dem Parfait anrichten. Oder Förmchen kurz in warmes Wasser stellen. Parfait mit einem Messer vom Rand lösen. Je etwas Sauce auf Desserttellern verteilen. Parfaits aus den Förmchen direkt daraufstürzen, garnieren.

5 Parfaits nach Belieben mit etwas Holunderblütensirup beträufeln.

Masse in eine Cakeform von ca. 1 l Inhalt füllen, 5-6 Stunden tiefkühlen. 15-20 Minuten vor dem Servieren aus dem

Tiefkühler nehmen, stürzen, in Tranchen schneiden.

Eiweissreste z.B. für die Jogurt-Rhabarber-Mousse auf S. 17 verwenden. Oder in einen tiefkühlgeeigneten Behälter geben, tiefkühlen. Haltbarkeit: 3 Monate.