

## Orangen-Parfait mit Schokoladensauce

### Zutaten

Zubereiten: ca. 40 Minuten  
Gefrieren: über Nacht

Für 6-8 Portionenförmchen von je ca. 2 dl  
Inhalt

3 Eiweiss  
1 Prise Salz  
150 g Zucker  
3 Eigelb  
1 Orange, abgeriebene Schale und 2 EL  
Saft  
3 dl Rahm, steif geschlagen  
50 g kandierte  
Schokoladen-Orangenstäbchen, gehackt

Schokoladensauce:  
1 dl Rahm  
75 g dunkle Schokolade, gehackt

Garnitur:  
goldener Dekozucker, nach Belieben  
3-4 Orangen, filetiert  
einige kandierte  
Schokoladen-Orangenstäbchen



### Zubereitung

1. Eiweiss mit Salz steif schlagen. Zucker einrieseln lassen, weiter schlagen, bis die Masse glänzend und fest ist. Eigelb nur kurz darunterühren. Orangenschale, Saft und Rahm mit den gehackten Orangenstäbchen sorgfältig darunterziehen, in die Förmchen verteilen, zugedeckt über Nacht gefrieren.
2. Sauce: Rahm aufkochen. Pfanne von der Wärmequelle nehmen, Schokolade darin schmelzen, unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.
3. Parfait garnieren, mit der Schokoladensauce servieren.

Das Parfait lässt sich 3-4 Wochen tiefkühlen.  
Kandierte Schokoladen-Orangenstäbchen sind beim Chocolatier, Konditor oder in Lebensmittelabteilungen von Warenhäusern erhältlich. Orangenschalenstreifen werden kandiert und anschliessend in Schokolade getaucht.  
Statt Orangenstäbchen Orangeat und gehackte Schokolade (je ca. 25 g) verwenden.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 518 kcal, 8g Eiweiss, 37g Fett, 39g Kohlenhydrate.