

Parfait mit Zwetschkompott

DESSERT FÜR 4 PERSONEN

2 Eier
1 Eigelb
25 g Zucker
1 dl Rahm
1 Prise Zimt

Zwetschkompott:

12 Zwetschen
20 g Zucker

1. Für das Zwetschkompott Steamer auf 100 °C (Dampf) vorheizen. Früchte halbieren und entsteinen. In eine Porzellanschale legen. Mit Zucker bestreuen. Zwetschen in Auflage 2 in den Garraum schieben. 12 Minuten garen. Die Hälfte der Zwetschen mit etwas Saft pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und beiseitestellen.

2. Für das Parfait Eier, Eigelb und Zucker in eine Schüssel geben. Über dem heissen Wasserbad mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Masse weitschlagen, bis sich ihr Volumen verdoppelt hat und sie hell und wieder kalt geworden ist. Rahm steif schlagen. Nacheinander beiseitegestelltes Zwetschenpüree, Zimt und Schlagrahm unter die Ei-Zucker-Masse heben. In Förmchen füllen und ca. 8 Stunden tiefkühlen. Parfait mit Zwetschkompott anrichten.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten
+ ca. 8 Stunden tiefkühlen

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 11 g Fett,
21 g Kohlenhydrate, 1000 kJ/240 kcal

