



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Honigparfait mit Grapefruitsalat

- 100 g Honig
- 6 Eigelbe
- 100 ml Milch, 1,5% Fett
- 300 ml Schlagsahne
- 80 g Haselnusskrokant
- 2 rosa Grapefruits
- 1 gelbe Grapefruit
- 1 TL Zucker
- 6 Handvoll Minzeblätter

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Honigparfait mit Grapefruitsalat

Rezept für 6 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,3 g Fett 37,7 g Kohlenhydrate 7,6 g Eiweiß 1,6 g Ballaststoffe
385 kcal Brennwert

1 Honigmasse aufschlagen:

6 Eigelbe, 100 ml Milch (1,5 % Fett) und 100 g Honig in eine Metallschüssel geben.

In einem Topf Wasser erhitzen, bis es siedet. Die Schüssel auf den Topf setzen und die Masse mit einem Schneebesen über dem heißen Wasserdampf dick und cremig aufschlagen.

Wichtig: Das Wasser darf nicht kochen, sonst stockt das Ei.

2 Parfaitmasse fertigstellen:

Die cremige Masse vom Wasserbad nehmen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

300 ml Schlagsahne steif schlagen und nach und nach vorsichtig unter die abgekühlte Honigmasse heben.

80 g Haselnusskrokant untermischen, dabei etwa 2 EL für die Dekoration zurückhalten.

3 Parfait gefrieren:

Die Masse in kleine Sturzförmchen oder in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen.

Mindestens 6 Stunden, idealerweise über Nacht, tiefkühlen.

4 Grapefruitsalat zubereiten:

2 rosa und 1 gelbe Grapefruit mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen.

Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den austretenden Saft in einer Schüssel auffangen.

1 TL Zucker mit dem Grapefruitsaft in einem Topf aufkochen und einkochen, bis die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte reduziert ist.

Die Grapefruitfilets mit diesem Sirup marinieren.

5 Anrichten & Servieren:

6 Minzeblätter in feine Streifen schneiden.

Die marinierten Grapefruitfilets auf Tellern anrichten, das Honigparfait daraufsetzen und mit dem restlichen Krokant bestreuen.

Mit Minzestreifen garnieren und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Damit das Parfait beim Stürzen nicht bricht, kurz in heißes Wasser tauchen - so löst es sich leichter aus der Form.

Variante: Wer es nussiger mag, ersetzt den Haselnusskrokant durch Mandel- oder Pistazienkrokant.

Extra-Tipp: Ein Schuss Orangenlikör im Grapefruitsirup sorgt für ein besonders feines Aroma.

Serviervorschlag: Das Parfait leicht antauen lassen, damit es cremig wird, und mit frischer Minze und etwas flüssigem Honig dekorieren.