



Walnuss-Parfait mit marinierten Erdbeeren



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	270 kcal./ 1125 kJ	Fett:	24 g
Eiweiß:	6 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	6,2 g
Kohlenhydrate:	8 g	ungesättigte Fettsäuren:	17,8 g

Zubereitungszeit:

25 Minuten, Wartezeit 4-5 Stunden

Zubereitung:

1. Die Hälfte der Walnusskerne grob hacken. 1/2 Esslöffel Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen und Walnusskerne darin karamellisieren. Für das Eis das Ei trennen. Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen. Eigelb mit dem Zucker über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen und kalt rühren. Walnüsse, Sahne und Eischnee unterheben.
2. Eine Kastenform mit Folie auskleiden und die Masse einfüllen. Mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, einfrieren.
3. Erdbeeren waschen, putzen und längs vierteln. Orange heiß waschen, trocken reiben und mit einem Zestenreißer dünne Streifen abziehen. Orange halbieren, Saft auspressen. 4 Blätter Minze grob hacken. Saft, Zesten und gehackte Minze verrühren. Erdbeeren darin marinieren. 1/2 Esslöffel Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen und restliche Walnusskerne darin karamellisieren.
4. Parfait ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefriergerät nehmen. Form eventuell kurz in heißes Wasser tauchen. Parfait in Scheiben schneiden und mit den marinierten Erdbeeren und Minze verzieren. Sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 125 g kalifornische Walnusskerne
- 1 EL Ahornsirup
- 2 Eier
- 200 g Schlagsahne
- 1 EL Zucker
- 250 g Erdbeeren
- 1 unbehandelte Orange
- einige Blätter Minze
- Frischhaltefolie