Kürbiskernparfait mit Waldbeeren

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss Rezept der Woche

Die Küche der Alpen ist nicht gerade als Schlankheitswunder bekannt. Eher für richtig gutes Soulfood. Mit viel Speck, Fleisch, Käse und Co. Es geht aber auch vegetarisch – das zeigt das Kochbuch „Deftig vegetarisch – Alpenküche“ von Anne-Kathrin Weber (Becker Jost Volk Verlag, 33 Euro). Da gibt es üppige Knödel, alles für eine zünftige Brotzeit ohne Fleisch und natürlich auch herrliche Mehlspeisen und Desserts. Lust auf einen kleinen kulinarischen Ausflug in die Alpen? Dann haben wir hier ein raffiniertes Rezept für eine eiskalte Leckerei mit Kürbiskernen und Waldbeeren.



Zutaten **Portionen: 4**

- 60 g Kürbiskerne und 1 Vanilleschote
- 3 ganz frische Eigelb (Größe M)
- 50 g Puderzucker
- 2 EL Kürbiskernöl und 1 EL Balsamicoessig
- 250 g Sahne und 1 TL Speisestärke
- 200 g gemischte Waldbeeren
- 100 g Zucker und 100 ml Rotwein
- 100 ml Johannisbeer- oder Kirschsaft
- 1 Sternanis und 1 TL abgeriebene Orangenschale

Kürbiskerne, Vanilleschote & Sternanis



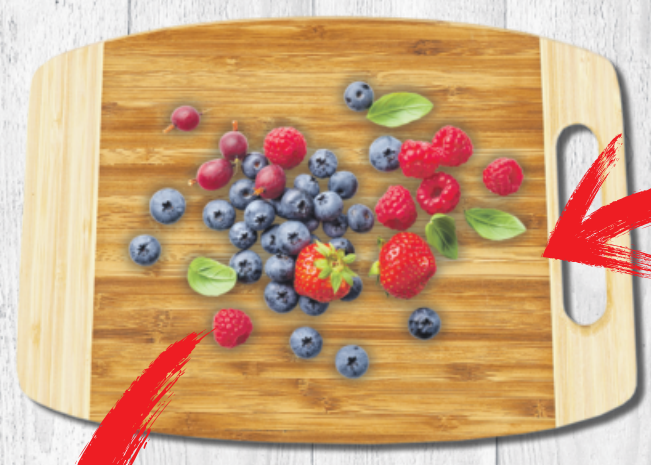
Eier, Zucker & Puderzucker



Kürbiskernöl & Balsamicoessig



Gemischte Waldbeeren



Rotwein & Johannisbeersaft



Sahne, Speisestärke & Orangenschale





Zubereitung: So wird’s gemacht

■ Für das Parfait **Kürbiskerne** grob hacken, in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten.

■ Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. In der Pfanne 50 g **Zucker** bei kleiner Hitze zu hellbraunem Karamell schmelzen lassen. **Kürbiskerne** unterrühren, den Karamell auf einen Bogen Backpapier geben. Mit einem zweiten Bogen Backpapier abdecken und mit einem Nudelholz zu einer dünnen Schicht rollen. Krokant fest werden lassen, ein kleines Stück abbrechen, beiseitelegen. Übrigen Krokant im Blitzhacker fein hacken.

■ **Vanilleschote** längs aufschlitzen, Mark herauskratzen (ausgekratzte Schote beiseitelegen). **Vanillemark**, **Eigelbe**, **Puderzucker**, **Kürbiskernöl** und **3 EL Wasser** mit den Quirlen des Handrührgeräts in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad weißschaumig schlagen.

■ Schüssel vom Wasserbad nehmen, Masse weiterrühren, bis sie kalt ist. Kastenform mit Backpapier auslegen. **Sahne** steif schlagen, mit **gehacktem Krokant** unter die **Eigelbcreme** heben. In die Form füllen, glatt streichen und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) gefrieren.

■ Für die **Waldbeersauce** Beeren abbrausen, abtropfen lassen. 50 g **Zucker** im Topf bei kleiner Hitze zu hellbraunem Karamell schmelzen lassen. Mit Rotwein (alternativ geht auch mehr Saft) ablöschen. **Fruchtsaft**, **Balsamico**, ausgekratzte **Vanilleschote**, Sternanis und **Orangenschale** zugeben, auf die Hälfte einkochen lassen.

■ **Speisestärke** mit **2 EL Wasser** glatt rühren, Sauce damit binden. Beeren unterrühren, aufkochen, lauwarm abkühlen lassen.

■ Zum Servieren **Parfait** antauen lassen, aus der Form heben, in Scheiben schneiden. Mit **Sauce** und **Kürbiskernkrokant** anrichten.

Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Fotos: Wolfgang Schardt, iStockphoto/Getty, Weitere

Das Küchen-Lexikon

Was ist Parfait & wie wird’s perfekt?

Der Begriff Parfait klingt wie „perfekt“ – das französische Wort bedeutet genau das: vollkommen, hervorragend. Gemeint ist Halbgefrorenes, auch deftige Pasteten, Sülzen und Terrinen werden oft als Parfait bezeichnet. Würzige Parfaits werden aus einer Fleisch- oder Fischfarce hergestellt. Besonders bekannt: Gänseleber- und Hummerparfait. Halbgefrorenes (italienisch auch Semifreddo) heißt es deshalb, weil die Masse nicht komplett durchgefriert, sich nur sehr kleine Eiskristalle bilden und die eingebrachte Luft bei der Herstellung eine nicht zu feste Struktur (im Gegensatz zu Eiscreme) verursacht. Eisparfait besteht aus Eigelb, Zucker, Sahne und den Geschmacksgebern (wie oben im Rezept Kürbiskern-Karamell). Eiscreme enthält meist auch noch Milch. Vorteil gegenüber einer Eiscreme: Da beim Gefrieren nicht ständig gerührt werden muss (was man bei Eiscreme nur schön mit einer Eismaschine hinbekommt), kann das Parfait ganz ohne technische Hilfe zubereitet werden.

