

## Rezept

# Orangen-Schoko-Parfait

Ein Rezept von Orangen-Schoko-Parfait, am 17.04.2024

## Zutaten

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>1</b> Bio-Orange                  | <b>1</b> ganz frisches Eiweiß (von einem Ei der Größe L) |
| <b>30 g</b> Zucker                   | <b>250 g</b> kalte Sahne                                 |
| <b>125 g</b> weiße Kuvertüre         | <b>3 EL</b> Orangenlikör (Cointreau oder Grand Marnier)  |
| <b>6</b> Portionsförmchen (à 125 ml) | gehackte Pistazien zum Garnieren                         |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und ca. 1 EL Schale abreiben. Die Orange auspressen. Das Eiweiß zu festem Schnee schlagen, dabei die Hälfte vom Zucker einrieseln lassen. Die Sahne mit dem restlichen Zucker steif schlagen.
2. Die Kuvertüre hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Den Orangensaft, die geriebene Schale und den Likör untermischen. Erst den Eischnee, dann die Schlagsahne unterziehen. Die Parfaitmasse in Portionsförmchen füllen und abgedeckt in 3-4 Std. im Tiefkühler nicht zu fest gefrieren lassen.
3. Zum Servieren die Förmchen sekundenlang in heißes Wasser halten, das Parfait auf Teller stürzen und mit gehackten Pistazien garniert servieren.