

Rezept

Holunderblütenparfait

Ein Rezept von Holunderblütenparfait, am 09.06.2026

Zutaten

3 frische Eigelb	2 Eier
200 ml Holunderblütensirup	Mark von 1 Vanilleschote
200 g Seidentofu (Reformhaus) je 250 g grüne und blaue Weintrauben	200 g Sahne
1 EL Speisestärke	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
	40 g gehackte Pistazienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Eigelbe und Eier mit 100 ml Sirup und Vanillemark in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad mit dem Handrührgerät dicklich-cremig aufschlagen. Die Masse handwarm abkühlen lassen, dann den Tofu unterziehen. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine kleine Kastenform (ca. 25 cm lang) mit Folie auslegen, die Masse einfüllen und über Nacht ins Gefrierfach stellen.
2. Am nächsten Tag die Trauben waschen, abzupfen, halbieren, entkernen. Übrigen Sirup mit 80 ml Wasser und Zitronensaft aufkochen lassen. 6 EL Wasser mit Stärke verrühren, unter den Sirup rühren, kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, die Trauben dazugeben. Das Kompott abkühlen lassen.
3. Das Parfait mit einem Messer vom Rand der Form lösen, dabei das Messer kurz in heißes Wasser tauchen. Das Parfait auf eine Platte stürzen, die Folie entfernen. Das Parfait in Scheiben schneiden, mit Kompott anrichten und mit Pistazien bestreuen.