

Rezept

Kürbis-Parfait mit Balsamico-Sirup

Ein Rezept von Kürbis-Parfait mit Balsamico-Sirup, am 09.06.2026

Zutaten

350 g Gelber Zentner, ohne Kerne gewogen (ungeputzt ca. 450 g)	270 g Zucker
1 EL frisch gepresster Zitronensaft	1 Päckchen Vanillezucker
200 g Sahne	2 Eiweiße
4 EL Kürbiskerne	120 ml Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen und auf der Gemüsereibe reiben. Mit 150 g Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft aufkochen. 6-8 Min. kochen, pürieren und auskühlen lassen. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und die Sahne schaumig schlagen. Eine Kastenform (ca. 24 cm lang) mit Frischhaltefolie auslegen. Alle Zutaten mit dem Kürbismus verrühren und in die Form füllen. Die Kürbismasse zugedeckt 12 Std. oder über Nacht durchfrieren lassen.
2. Den Aceto balsamico mit 60 g Zucker bei mittlerer Hitze 8-12 Min. einkochen lassen, bis er leicht sirupartig ist, abkühlen lassen. Den restlichen Zucker in einem Topf schmelzen lassen. Die Kürbiskerne einrühren. Kürbiskerne im Zucker auf ein Blech mit Backpapier gießen und vollständig auskühlen lassen. Kürbiskernkrokant fein hacken. Das Parfait in Scheiben schneiden und mit Sirup und Krokant servieren.