

Rezept

Vanilleparfait mit Gewürzfeigen

Ein Rezept von Vanilleparfait mit Gewürzfeigen, am 29.06.2026

Zutaten

FÜR DAS PARFAIT:

- | | |
|--|---|
| 1 kleine Bourbon-Vanilleschote | 150 g Sahne |
| 2 sehr frische Eigelb (Größe M) | 1 EL Milch |
| 2-3 EL brauner Zucker oder heller Rohrohrzucker (am besten Muscovadozucker) | 1 Msp. gemahlener Kardamom (nach Belieben) |

FÜR FEIGEN UND GEWÜRZSUD:

- | | |
|--|---|
| 150 ml Rotwein | 1 kleine Bio-Saft- oder Bio-Blutorange |
| 3 EL brauner Zucker oder heller Rohrohrzucker (am besten Muscovadozucker) | 1 Msp. Nelkenpulver |
| 200 g frische Feige | 1/2 Zimtstange |

AUSSERDEM:

- | | |
|--|---|
| 2 Töpfe und 1 hineinpassende Rührschüssel | 2 kältefesten Förmchen (à ca. 150 ml Inhalt) |
| Minzeblättchen zum Garnieren (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Für das Parfait die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die leere Schote beiseitelegen. Die Sahne sehr steif schlagen.
2. Den einen Topf so weit mit heißem Wasser füllen, dass die Rührschüssel darüber hängt, ohne es zu berühren. Den zweiten Topf mit eiskaltem Wasser und möglichst ein paar Eiswürfeln füllen. Beim kalten Bad soll die Schüssel möglichst tief ins Wasser eintauchen.
3. In der Rührschüssel die Eigelbe mit der Milch, dem Zucker und dem Vanillemark verrühren. Nach Belieben den Kardamom unterrühren.
4. Die Eigelbmischung zuerst über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen oder elektrischen Handrührer cremig schlagen. Dann die Schüssel sofort ins Eiswasserbad setzen und die Masse weiterschlagen, bis sie dick-cremig und kühl ist. Die Schlagsahne vorsichtig mit einem Holzlöffel unter die Parfaitmasse ziehen. Diese in die Förmchen füllen und mindestens 4 Std. tiefgefrieren. Zwischendurch zweimal umrühren.

5. Für die Gewürzfeigen den Wein in einem kleinen Topf aufkochen. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Mit dem Sparschäler einen Streifen Schale hauchdünn abheben und zum Wein geben. Die Orange halbieren und auspressen, den Saft ebenfalls zum köchelnden Rotwein geben. Zucker, Nelkenpulver, die Zimtstange und die ausgekratzte Vanillestange dazugeben. Alles nochmals aufkochen und etwas einköcheln lassen.

6. Inzwischen die Feigen waschen, trocken tupfen und je nach Größe längs in Viertel oder Achtel schneiden. Den Rotweinsud von der Kochstelle ziehen, die Feigen hineinlegen und ca. 10 Min. darin ziehen lassen; nicht kochen! Dann Vanille- und Zimtstange sowie die Orangenschale entfernen.

7. Die Parfaits 5-10 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen, nach Belieben auf Dessertteller stürzen und mit einigen Minzeblättchen garnieren. Den Sud mit den Feigen leicht erwärmen und dazugeben oder separat in Schälchen dazu reichen.