

## Sommerliches Parfait mit marinierten Erdbeeren



### Der Sommer ist da

Als sommerliche Rezeptidee gibt es heute ein Parfait mit Joghurt und Sauerrahm. Zitrone bringt zusätzlich Erfrischung und Vanille verströmt ihren Wohlgeschmack.

Ich gebe zusätzlich gerne Nüsse, Trockenfrüchte, Schokoladenstückchen, zerkrümelte Kekse oder Kuchenreste als kleine Knabberüberraschungen in die Parfaitmasse. Je mehr umso besser, da bin ich nicht zu bremsen.

Viel Spaß bei dem schönen Wetter und mit einem kühlenden Eis, Sorbet oder unserem Parfait:

## Zutaten

für eine Terrine mit ca. 1,5 l:

- 400 g Joghurt
- 250 ml Sahne
- 150 g Sauerrahm
- 3 Eier (Größe M)
- Abrieb und Saft einer Bio-Zitrone
- 120 g Zucker
- 400 g Erdbeeren
- Mark einer Vanillestange
- Je 30 g Pistazien oder Walnüsse
- 50 g Trockenfrüchte nach Wahl, klein geschnitten
- 1 EL Honig
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Etwas Zitronensaft
- 1-2 EL Minz-, Zitronenmelisse- oder Holunderblütensirup

## Zubereitung

**Die Eier** in Eigelbe und Eiweiß trennen. Tipp: Eiweiße anderweitig verwenden oder einfrieren. Von der Bio-Zitrone die Schale mit einer feinen Reibe dünn abreiben und den Saft auspressen.

Nun die **Eigelbe** mit Zucker mit einem elektrischen Rührgerät 8 Minuten weiß-schaumig schlagen.

**In einer Schüssel** Sauerrahm, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Vanillemark und Joghurt gründlich vermengen. Pistazien und Trockenfrüchte zugeben und kurz rühren. Dann die weiß-schaumig geschlagene Eigelbmasse untermischen. Sahne steif schlagen und unterheben.

**Eine Terrinenform** mit Frischhaltefolie auslegen und die Parfaitmasse einfüllen. Mit Frischhaltefolie abdecken und für 6-8 Stunden einfrieren.

**Die Erdbeeren** waschen und den Strunk entfernen. Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Vanillezucker, Melissensirup, Zitronensaft und Honig marinieren. Erdbeeren zum Parfait reichen.

