

## **Joghurt-Parfait mit Pekannüssen, Apfel und Honig – ein Rezept von Tohru Nakamura**



Gerade bei den wärmer werdenden Temperaturen ist dieses Parfait angenehm erfrischend. Die Pekannuss ähnelt vom Aussehen etwas der Walnuss und gehört botanisch gesehen auch zur gleichen Familie. Nüsse in allen Variationen bereichern unserer Ernährung ungemein, vor allem, wenn auch hier auf Abwechslung gesetzt wird.

### **Zutaten für 4 Personen:**

3 Stk Eiweiß (frische Eier!)

130 g Zucker



100 g Sahne mind. 30% Fettgehalt  
90 g Griechischer Joghurt  
1 Stk Zitrone (unbehandelt)

*Zutaten für die eingelegten Äpfel in Kräutersud:*

2 Stk Granny Smith Äpfel  
½ Bund Basilikum  
½ Bund Minze  
1 Stk Zitrone (unbehandelt)  
150 ml Wasser  
75 g Honig

*Zutaten für den Pekannusschnee:*

10 Stk Pekannüsse

*Zutaten für den Pekannusskrokant:*

50 g Pekannüsse  
50 g Honig

**Tipps von Tohru Nakamura:**

- Um das Parfait leichter aus den Förmchen zu bekommen, diese mit etwas Öl ausfetten und anschließend mit Frischhaltefolie auslegen. (Siehe Video „Joghurt-Parfait zubereiten“)
- Das Joghurt-Parfait lässt sich gut vorbereiten und ist somit jederzeit, auch als Zwischenmahlzeit, verfügbar. Beachten Sie eine ausreichend lange Einfrierzeit (mind. 5 Stunden).
- Es ist auch möglich das Parfait ohne Eiweiß herzustellen. Verwenden Sie hierfür stattdessen 100 ml mehr Sahne (Fettgehalt mind. 36%) und geben Sie etwas mehr Zitrone dazu.

**Zubereitung (circa 45 Minuten; plus 5 Stunden Gefrierzeit):**



*Für das Joghurt-Parfait:*

Das Eiweiß und den Zucker (mit der Küchenmaschine) zu einem festen Schnee schlagen. Die Sahne cremig aufschlagen. Beides bis zur Weiterverarbeitung kühlstellen.



Den Griechischen Joghurt in eine Schüssel geben und den Abrieb und Saft der Zitrone hinzufügen. Die geschlagene Sahne mit der Joghurtmasse verrühren und zum Schluss das geschlagene Eiweiß nach und nach unterheben. Was hier zu beachten ist zeigt Herr Nakamura in dem Video „Joghurt-Parfait zubereiten“



Die Joghurtmasse in Förmchen (z.B. Timbale-Formen) oder wahlweise auch in Gläser füllen. Die abgefüllte Masse in den Gefrierschrank geben.



*Für die eingelegten Äpfel in Kräutersud:*

Die Zutaten für den Fond (Basilikum, Minze, Zitronensaft und -abrieb, Wasser und Honig) in einen Topf geben, einmal aufkochen und mit den Kräutern ziehen lassen. Die Granny Smith Äpfel in feine Scheiben hobeln, anschließend in den warmen Sud geben und dort abkühlen lassen. Den Sud mit den Äpfeln kalt stellen.



*Für den Pekannuss Schnee:*

Die Pekannüsse mit einer feinen Reibe einfach in eine Schüssel reiben.



*Für den Pekannusskrokant:*

Den Honig in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Wenn der Honig karamellisiert ist die Nüsse dazugeben und solange rühren bis die Nüsse eine schöne Hülle haben. Zum Auskühlen auf ein Backblech mit Backpapier geben (Vorsicht sehr heiß, nicht anfassen). Wie die Herstellung des Krokants geht zeigt Herr Nakamura in dem Video „Pekannusskrokant herstellen“. Den kalten Nusskrokant grob hacken und in ein Gefäß geben.



*Anrichten:*

Eine Schüssel mit warmem Wasser bereitstellen. Die Förmchen in das warme Wasser tauchen und aus der Form stürzen. Das Parfait in dem gestoßenen Krokant wälzen und auf den Teller setzen. Die Apfelscheiben aus dem Sud holen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Apfelscheiben zu Schlaufen eindrehen und das Parfait damit garnieren. Zum Schluss den Pekannuss Schnee drüberstreuen.

**Video „Joghurt-Parfait zubereiten“**

**Video „Pekannusskrokant herstellen“**

