



Feigen Eton Mess

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 25 Portionen

Eiweiß	4 St.
Salz	
Zucker	200 g
Vanilleextrakt	2 TL
Speisestärke	1 TL
Schlagsahne	200 g
saure Sahne	200 g
Feigen	6 St.
Pistazien	60 g
Kuvertüre, zartbitter	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Handrührgerät mit Schneebesen, Küchenmaschine

1. Baiser

Heize den Ofen auf 190 °C O/U vor. Schlage das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif. Rühre anschließend den Zucker langsam ein und schlage den Eischnee so lange weiter, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dies dauert etwa 8-10 Minuten. Gib 1 TL Vanilleextrakt zum Baiser und siebe die Stärke dazu. Rühre die Zutaten nur kurz mit einem Teigschaber ein. Gib das Baiser auf das Backpapier und verstreiche es leicht wellig. Schalte den Ofen nun auf 110 °C O/U herunter und backe die Baiserplatte darin für 40-45 Minuten, bis sie trocken ist. Nimm die Baiserplatte aus dem Ofen heraus und lasse sie vollständig abkühlen.

Tipp: Reibe den Eischnee zwischen den Fingerspitzen, um zu testen, ob noch Zuckerkristalle zu spüren sind. Falls ja, rühre weiter. Falls nein, ist das Baiser fertig.

Tipp: Du kannst die Baiserplatte hervorragend vorbereiten – gerne auch schon ein paar Tage vorher. Lagere sie dann bei Raumtemperatur.

Tipp: Wenn du einen Backofen mit Volldampf hast, solltest du die Tür während der Backzeit 2-3 mal öffnen und den Dampf herauslassen.

2. Sahnecreme

Schlage die Sahne mit 1 TL Vanilleextrakt fast steif. Rühre die saure Sahne ein und streiche die Creme auf die Baiserplatte.

Tipp: Nach dem Belegen schmeckt das Eton Mess frisch (oder bis zum nächsten Tag) am besten. Eine längere Lagerung im Kühlschrank würde das Baiser zu sehr aufweichen.

3. Dekoration

Wasche die Feigen und schneide sie in Spalten. Hacke die Pistazien grob. Schmilz die Kuvertüre in der Mikrowelle oder über einem Wasserbad. Verteile die Kuvertüre über der Creme und dekoriere sie mit den Feigen und Pistazien. Rasple nach Belieben noch kleine Röllchen aus Zartbitterkuvertüre darüber. Viel Spaß beim Nachbacken, deine Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	84 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	4 g