



# Ziegenkäseparfait mit Apfelragout

Zeit gesamt  
4h 45min

Zubereitungszeit  
45min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Wasser	50 ml
Zucker	75 g
Eier	3 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	100 g
Ziegenfrischkäse	100 g
Vanillinzucker	15 g
Schlagsahne	200 ml
Äpfel, rot	4 St.
Apfelsaft	50 ml
Sonnenblumenkerne	50 g
Minze, frisch	10 g

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, Kastenform 28 cm, Frischhaltefolie

1. In einem Topf Wasser mit 50 g Zucker aufkochen und bei hoher Stufe ca. 5 Min. zu einem Sirup einkochen.
2. In einem weiteren Topf ca. 2 l Wasser aufkochen. Eier trennen. In einer Metallschüssel Eigelbe mithilfe eines Schneebesens leicht aufschlagen und anschließend auf den Topf mit siedendem Wasser stellen. Gekochten Zuckersirup zugeben und mit dem Schneebesen ca. 4 Min. dickcremig aufschlagen. Schüssel vom Topf nehmen und weiterschlagen, bis sich die Masse wieder auf Zimmertemperatur abgekühlt hat.
3. In einer Schüssel Quark und Ziegenfrischkäse mit Vanillinzucker glatt verrühren. Aufgeschlagenes Eigelb nach und nach unter die Masse heben. Sahne untermengen. Kleine Förmchen oder eine Kastenform mit Frischhaltefolie auskleiden und Masse damit auffüllen. Mind. 4 Stunden einfrieren, bis das Parfait hart wird.
4. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. In einem Topf restlichen Zucker auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. goldbraun karamellisieren. Apfelwürfel zugeben, mit Apfelsaft ablöschen, ca. 5 Min. köcheln und abschmecken.
5. In einer Pfanne Sonnenblumenkerne fettfrei auf hoher Stufe ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

6. Gefrorenes Parfait portionieren und mit Apfelragout, Sonnenblumenkernen und Minze servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	501 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	24 g