



## Fruchtparfait „Vivaldi“

Zutaten für (8 Portionen)

2 Aufgussbeutel Meßmer Vier Jahreszeiten  
1 Bio-Orange  
1 mittelgroßer Apfel  
ca. 15 Melissenblättchen  
4 Eigelbe  
100 g Zucker  
evtl. 2 EL Orangenlikör  
250 g Sahne  
einige Melissenblättchen und ca. 300 g  
frische Früchte der Saison zum Garnieren  
(z.B. Weintrauben, Erdbeeren, Orangenfilets,  
Johannisbeeren, Himbeeren...)



Download: [www.otg.de](http://www.otg.de)  
Services/Bild-Datenbank/Rezepte

### Zubereitung

Meßmer Vier Jahreszeiten mit 150 ml kochend heißem Wasser aufgießen, 8 Minuten ziehen lassen, dann die Aufgussbeutel entfernen.

Orange heiß abspülen, die Schale fein abreiben. Anschließend die Schale dick (mitsamt der weißen Haut) abschälen und die Fruchtfilets zwischen den Trennwänden herauslösen, dabei den Saft auffangen. Filets sehr klein schneiden. Apfel abspülen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und die Viertel zuerst in Spalten, dann in klitzekleine Würfelchen schneiden.

Melissenblättchen fein hacken. Eigelbe, Zucker, Meßmer Vier Jahreszeiten und 3 EL Orangensaft in eine Edelstahl-Rührschüssel geben. Die Schüssel auf einen kleinen Topf mit kochendem Wasser stellen. Mit dem Schneebesen oder den Quirlen des Handrührers dick-schaumig schlagen. Schüssel vom Wasserbad herunternehmen und die Mischung weiter schlagen, bis sie kalt ist. Melisse, Orangenschale und evtl. Orangenlikör unterrühren. Sahne ganz steif schlagen. Sobald die Ei-Zucker-Mischung ganz kalt ist, Sahne, Orangen- und Apfelstückchen unterheben. Die Creme in 8 mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen (oder eine Kastenform) füllen und mindestens 4 Stunden gefrieren. Vor dem Servieren die Förmchen für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Parfaits auf Teller stürzen. Mit den vorbereiteten Früchten und Melissenblättchen garnieren.

### Zubereitungszeit ca. 50 Minuten (ohne Tiefkühlzeit)

Pro Portion :ca. 226 kcal, 946 kJ,  
3 g Eiweiß, 22,6 g Kohlenhydrate, 13,1 g Fett