



# Kardamom - Honig - Parfait mit Ingwer und Zimt

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Voller fernöstlicher Aromen, einfach toll

## Zutaten

- 4 Mandarinen oder Clementinen, geschält, in den natürlichen Segmenten
- 20 g frische geriebener Ingwer
- 1 Tl Zimt
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 Tl Orangenabrieb
- 150 ml Orangensaft
- 8 -10 noch grüne Kardamomkapseln, grob gehackt, zerkleinert
- 75 g Puderzucker
- 4 El Limetten - oder Zitronensaft
- 4 Eigelbe
- 150 g Honig
- 1 Tl Butter
- 275 g geschlagene Sahne
- 1 Tl Zimt
- Mark 1 Vanilleschote
- Etwas Zitronenmelisse zur Garnitur

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den Orangensaft, mit dem Kardamom, 50 g Honig, 3 El Limettensaft und 50 g Zucker sirupartig einkochen lassen, danach durch ein feines Küchensieb passieren.

### Schritt2

Die Eigelbe mit dem Orangenabrieb, Limetten - oder Zitronensaft intensiv aufschlagen

(Küchenquirl) und den heißen Zuckersirup einfließen lassen.

### **Schritt3**

3 - 4 min. auf einem heißen Wasserbad weiter aufschlagen, die Eigelbe gut ausgaren.

### **Schritt4**

Abkühlen lassen, den Ingwer verrühren, 200 g geschlagene Sahne in 2 Schritten locker unterheben, und in Portions - Förmchen abfüllen.

### **Schritt5**

(Geht auch mit leeren Joghurtbechern)

### **Schritt6**

Mindesten 5 - 6 Stunden einfrieren, besser am Vortag erledigen.

### **Schritt7**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt8**

Vor dem Anrichten zeitig heraus nehmen, stürzen, etwas antauen lassen.

### **Schritt9**

Die Butter mit dem Vanillemark, dem Zimt und dem restlichen Honig in einer Stielpfanne erhitzen, die Mandarinspalten kurz durch schwenken; um die Portionen verteilen, darüber ein Melisseblättchen, sofort zu Tisch geben.

**Rezeptart:** Eisparfaits **Tags:** ingwer, zimt

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kardamom-honig-parfait-mit-ingwer-und-zimt/>