



Mango - Ingwer Parfait auf rosa Pampelmusensalat

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

Exotische Kombination, erfrischend lecker

Zutaten

- Für das Parfait:
 - 250 g Mango Pürrée
 - 80 g Zucker
 - Saft einer 1/2 Limone
 - Abrieb einer 1/2 Limone
 - 80 ml geschlagene Sahne
 - Etwas frisch geriebener Ingwer nach Geschmack
 - 1 Prise Salz
- Für den rosa Pampelmusensalat:
 - 2 - 3 filierte rosa Pampelmusen
 - Etwas frische Zitronenmelisse, fein geschnitten
 - Ca. 30 g Zucker oder Honig

Zubereitungsart

Schritt1

Die Mangos schälen, das Fleisch, den Zucker, Limonensaft - und Abrieb fein pürieren. (Im Küchenmixer oder mit dem Zauberstab)

Schritt2

Den frisch geriebenen Ingwer dazu geben und die steif geschlagenen Sahne, in zwei Schritten locker unterheben.

Schritt3

Die Masse in Pastetenformen / Rinnen, (Die vorher mit Klarsichtfolie ausgelegt wurden) oder in Portionsförmchen, ersatzweise auch Kaffeetassen füllen.

Schritt4

Für 5 - 6 Stunden in das Gefrierfach geben, besser am Vortag erledigen.

Schritt5

Der rosa Pampelmusensalat:

Schritt6

Die Pampelmusen großzügig schälen und die einzelnen Segmente heraus schneiden. Ev.mt Honig oder zucker nach süßen und etwas fein geschnittene Zitrone Melisse unterheben.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Den Pampelmusensalat auf einen dekorativen Dessertteller verteilen, placieren und zwei dicke Scheiben Parfait dazu setzen.

Schritt9

Die Portionsförmchen oder Kaffeetassen, vorher kurz in heißes Wasser halten; erleichtert das Stürzen.

Schritt10

Vor dem Servieren Alles noch einige min. bei Raumtemperatur stehen lassen, antauen.

Schritt11

Ein Parfait entwickelt seinen tollen „Schmelz“ nur, wenn es nicht zu kalt serviert wird.

Rezeptart: Eisparfaits **Tags:** erfrischend, fruchtig, leicht, parfaits

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mango-ingwer-parfait-auf-rosa-pampelmusensalat/>