



**Kochdauer:**

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

3 Stk. Eier  
100 g Feinkristallzucker  
500 ml Schlagobers  
100 g gehackte Kürbiskerne  
40 g geriebene Schokolade  
100 g Kochschokolade  
100 g Butter

**Mein persönlicher Tipp**

Das Kürbiskernparfait schmeckt auch sehr gut mit Sahnehäubchen und Kürbiskernkrokant garniert.

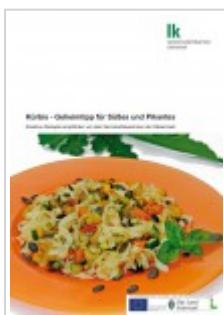


**Anita Winkler**

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin aus der Südsteiermark



**Quellen:**



Seminarbäuerinnen Steiermark:  
*Kürbis - Geheimtipp für Süßes und Pikantes*

## Kürbiskernparfait mit Schokosauce



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

**Parfait:**

- Eier mit Zucker über Dunst schaumig schlagen und im kalten Wasserbad weiterrühren, bis die Masse kalt ist.
- Schlagobers steif schlagen.
- Die Kürbiskerne in heißer, leicht geölter Pfanne rösten, bis sie braun sind.
- Alle Zutaten vorsichtig zusammen mischen.
- Die Masse in eine Form füllen und in der Gefriertruhe durchfrieren lassen.
- Parfait aus der Form stürzen, portionieren und auf tiefgekühlten Tellern und mit heißer Schokoladesauce verzieren.

**Schokosauce:**

- Für die Schokosauce Butter und Schokostücke im Wasserbad erhitzen und gut durchrühren.



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsraum für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden



# Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal

SEMINAR  
BAUER  
INNEN

Landesamt für Bauernwirtschaft  
Steiermark



**lk** Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ressort für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.

