

Flambierte Nektarinen mit Walnuss-Eis

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Kohlenhydrate: 0

Zubereitung:

1. Für das Eis den braunen Zucker zusammen mit den Walnüssen in einer Pfanne erhitzen. Ab und zu umrühren, damit sie gleichmäßig karamellisieren. Anschließend von der Herdplatte nehmen und zum Abkühlen auf ein Stück Backpapier geben.

2. Die Eiweiße in einer Schüssel steif schlagen und unter weiterem Rühren die Hälfte des Zucker hinzugeben. In einer zweiten Schüssel die Sahne zusammen mit der anderen Hälfte des Zuckers steifschlagen. Steifgeschlagenes Eiweiß und Sahne vorsichtig miteinander vermischen. Die karamellisierten Walnüsse und den Honig mit einem Teigspatel unterheben. Die Masse nun für mindestens 4 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen und alle 30 Minuten umrühren. Diesen Prozess viermal wiederholen.

3. Die Nektarinen schälen, in Spalten schneiden und den Kern entfernen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den braunen Zucker sowie die Nektarinen dazugeben. Für 30 Sekunden in der Butter schwenken. Anschließend mit dem Rum ablöschen, anzünden und flambieren. Den ausgetretenen Nektarinensaft aufheben.

4. Das Eis 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen. Einen Löffel Eis auf einen Teller geben und zusammen mit den Nektarinen und etwas Saft vom Flambieren anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

Walnuss-Eis:

2 EL	brauner Zucker
70 g	kalifornische Walnüsse
3	Eiweiß
100 g	Zucker
250 g	Schlagsahne
1 TL	Honig

Flambierte Nektarinen:

4	Nektarinen
30 g	Butter
3 EL	brauner Zucker
30 ml	Rum

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:
Energie: 612 kcal/ 2562 kJ
Eiweiß: 6 g
Kohlenhydrate: 54 g
Fett: 39 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 16 g
ungesättigte Fettsäuren: 23 g