



# Honig Parfait

**BIO-Regional genießen**

 **Zubereitung: ca. 30 Min. (+ Gefrierzeit)**

## Zutaten für 8 Personen

3 Eigelb (Kl. M)  
2 Eier (Kl. M)  
270 g Waldhonig  
150 ml Milch  
250 ml Schlagsahne  
1 EL Öl  
100 g Walnüsse  
50 ml Wasser

## BIO-Regional einkaufen

Dieses Rezept lässt sich komplett mit BIO-Produkten aus dem Naturkost-Fachhandel zubereiten. Einige der Zutaten erhalten Sie auch im Kreis Höxter von regionalen Produzenten in BIO-Qualität:

Bio-Eier vom Wildhäuser Hof  
[www.wildhauserhof.de](http://www.wildhauserhof.de)  
Honig der Bioland Imkerei Hensel  
[www.imkerei-hensel.de](http://www.imkerei-hensel.de)

## Zubereitung

1.

3 Eigelb, 2 Eier, 120 g Waldhonig und 150 ml Milch in eine Metallschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers über einem heißen Wasserbad ca. 10 Min. dick-cremig aufschlagen.

2.

Die Schüssel anschließend in eiskaltes Wasser stellen und die Creme unter gelegentlichem Rühren vollständig abkühlen lassen. Inzwischen 250 ml Schlagsahne steif schlagen. Eine Kastenkuchenform (20 cm lang) mit 1 El Öl fetten und mit Klarsichtfolie auslegen.

3.

Sahne unter Creme heben und die Masse anschließend in die Kastenform gießen. Mind. 3 Std. einfrieren.

4.

Das Parfait 15 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen. 100 g Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. 150 g Waldhonig und 50 ml Wasser zugeben und aufkochen. Parfait in Scheiben schneiden, mit Walnusskrokant sofort servieren.

**Guten Appetit!**

**Mehr Bio aus der Region!** Für ökologisch erzeugte Lebensmittel gibt es viele gute Gründe! Wer Bio aus der Region kaufen möchte, findet auf unserer Webseite Kontakte und Anregungen für den nächsten Einkauf und hilfreiche Links für die eigene Recherche.

[www.oekomodellregionen.nrw.de/hoexter](http://www.oekomodellregionen.nrw.de/hoexter)



Gefördert durch:  
Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mehr Rezepte und regionale Produkte finden Sie unter:  
[www.kulturland-regional.de](http://www.kulturland-regional.de)

---

---

---

---