



# Quarksoufflé mit warmem Himbeerkompott

Ein blitzschnell zubereitetes Quarkdessert, das auch mit marinierten Orangen oder einer Mango-Passionsfrucht-Sauce serviert werden kann.

 Vegetarisch  Glutenfrei

## ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

### SOUFFLÉ:

- 2 Teelöffel** weiche Butter
- 2 Teelöffel** Zucker
- 125 g** Magerquark
- 1** Eigelb
- 1 Messerspitze** Vanillepulver
- 1** Eiweiss
- 30 g** Puderzucker
- 1 Prise** Salz

### KOMPOTT:

- 150 g** tiefgekühlte Himbeeren, leicht angetaut
- 1 1/2 Esslöffel** Zucker
- 1 Messerspitze** Vanillepulver
- 1/2** Orangen
- 3/4 Teelöffel** Maizena

*Die Zubereitung eines Soufflés ist einfacher als man denkt: Der beste Beweis dafür ist dieses schnell zubereitete Quarkdessert. Nur eines ist wichtig: Soufflés dürfen nie mit Umluft gebacken werden; dadurch gehen sie zu schnell auf und fallen anschliessend völlig zusammen. Nach Belieben kann man anstelle eines Himbeerkompotts auch marinierte Orangen oder eine Mango-Passionsfrucht-Sauce dazu servieren*

## NÄHRWERT

### Pro Portion

- 274** kKalorien
- 1146** kJoule
- 11g** Eiweiss
- 8g** Fett
- 37g** Kohlenhydrate

Erschienen in  
12 | 2018, S. 66

## ARTIKEL ZUM REZEPT



Marktplatz

### HIMBEEREN

Die Königin der Beeren

## ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). 2 Portionen-Souffléförmchen oder 2 Tassen mit der weichen Butter grosszügig ausbuttern und mit dem Zucker unter Drehen und Wenden der Formen austreuen; restlichen Zucker wieder ausklopfen
- Den Quark, das Eigelb und das Vanillepulver in einer Schüssel verrühren.
- In einer zweiten Schüssel das Eiweiss mit dem Puderzucker und Salz cremig d.h. nicht zu fest aufschlagen. Den Eischnee unter die Quarkcreme ziehen. Diese sofort in die vorbereiteten Formen bis etwa 1 cm unter dem Rand füllen, dabei mehrmals auf die Arbeitsfläche klopfen, damit sich keine Luftblasen bilden können.
- Die Soufflés sofort im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 15–18 Minuten golden backen
- Inzwischen für das Himbeerkompott ½ der Himbeeren (75 g) in eine Schüssel geben. Die restlichen Beeren mit dem Zucker und dem Vanillepulver in eine Pfanne geben. Den Orangensaft auspressen. 1 Esslöffel davon mit dem Maizena verrühren und beiseitestellen. Den restlichen Saft zu den Himbeeren in der Pfanne geben. Alles einmal aufkochen. Die Orangensaft-Maizena-Mischung beifügen und nochmals kurz aufkochen. Dann über die Himbeeren in der Schüssel giessen und kurz ziehen lassen (nicht rühren!).
- Die Soufflés aus dem Ofen nehmen. Noch heiss entweder aus den Formen auf Teller stürzen und mit Himbeerkompott umgiessen oder direkt in der Form mit dem Himbeerkompott separat dazu servieren.



© Annemarie Wildeisens KOCHEN - <https://www.wildeisen.ch/>