

Quarksoufflé mit Karamell und Quitten



Zutaten (4 Förmchen a 150 ml)

2 kleine Quitten
250 ml Apfelsaft
2 Pck. Vanillezucker
1 Streifen unbehandelte Orangenschale
1-2 TL Stärke
80 g Zucker
100 ml Sahne
40 g weiche Butter
Salz
180 g Quark (20% Fett)
3 Eigelbe
1/2 TL Zitronenabrieb
4 Eiweiße
70 g Zucker
Weiche Butter und Zucker für die Förmchen



Zubereitungszeit
45 Min



Kcal
530

KJ
2218

Eiweiss
11,5 g

Fett
24,3 g

Kohlenhydrate
63,4 g

Zubereitung

1. Die Quitten schälen, vierteln und entkernen. In 1 cm große Würfel schneiden und mit Apfelsaft und Vanillezucker 15-20 Min. garen bis sie weich sind. Die Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren und damit die Quitten abbinden. Abkühlen lassen.
2. Für den Karamell 80 g Zucker in einem Topf langsam goldbraun karamellisieren lassen. Mit der Sahne ablöschen bis sich der Zucker gelöst hat. Etwas abkühlen lassen und dann die Butter unterrühren. Mit einer Prise Salz würzen.
2. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Einen Gitterrost und eine Auflaufform auf die unterste Schiene in den Ofen geben. Die Förmchen erst mit Butter einpinseln und dann mit Zucker austreuen.
3. Quark, Eigelbe und Zitronenabrieb in einer Schüssel gut verrühren. Die Eiweiße mit einer Prise Salz und 70 g Zucker steif schlagen und unterheben. Die Masse in die Förmchen füllen und in die Auflaufform stellen. Zur Hälfte mit heißem Wasser angießen und 18-20 Min. backen. Zum Servieren mit einem kleinen Löffel ein Loch in die Soufflees machen und die Karamellsauce einfüllen oder gestürzt mit Sauce und Quitten servieren.