

ZITRONEN-QUARK-AUFLAUF MIT APFELKOMPOTT



Milchprodukte.
Täglich 3 Portionen
fürs Wohlfühlgewicht.



Kurzer Transportweg - ihr Beitrag zum Klimaschutz

ZUTATEN

Zubereiten: ca. 40 Minuten

Backen: ca. 25 Minuten

Für 6 Personen

6 ofenfeste Förmchen von je ca. 1,5 dl Inhalt

Auflauf:

3 Eigelb

75 g Zucker

1 Zitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft

250 g Quark

1 EL Maisstärke

3 Eiweiss

1 Prise Salz

2 EL Zucker

Butter für die Förmchen

Kompott:

250 g Äpfel, gerüstet, klein gewürfelt

75 g Zucker

1 EL Zitronensaft

200 g Rhabarber, gerüstet, gewürfelt

250 g Erdbeeren, gerüstet, in Spalten geschnitten

Puderzucker zum Garnieren



ZUBEREITUNG

1 Auflauf: Eigelb mit Zucker rühren, bis die Masse hell ist. Zitronenschale, -saft, Quark und Maisstärke darunter rühren. Eiweiss mit Salz steif schlagen. Zucker beifügen, weiterschlagen, bis die Masse glänzt, sorgfältig unter die Quarkmasse ziehen und in die bebutterten Förmchen verteilen. In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen.

2 Kompott: Äpfel und Zucker mit Zitronensaft aufkochen. Rhabarber zugeben, zugedeckt knapp weich kochen. Erdbeeren darunter mischen.

3 Auflauf aus dem Ofen nehmen, sofort garnieren und mit Kompott servieren.