REZEPT FÜR QUARKSOUFFLÉ MIT KARAMELLISIERTEN ÄPFELN

QUARKSOUFFLÉ MIT KARAMELLISIERTEN ÄPFELN

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4-6 Portionen | 50 Min.

Zutaten

Für das Soufflé:

- Fett für die Förmchen
- 70 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 250 g Magerquark

Für die Äpfel:

- 500 g säuerliche Äpfel
- 50 g Butter
- 50 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 1-2 EL Calvados

545

ZUBEREITUNG

252 Kcal	8 Gramm	29 Gramm	9 Gramm
Pro Portion (bei 6)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. 6 kleine ofenfeste Förmchen (à 150 ml) oder 4 etwas größere (à 250 ml) fetten und mit 10 g Braunem Bio-Zucker ausstreuen.

2. Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb, 50 g Braunen Bio-Zucker und Zimt dickcremig rühren. Quark unterrühren. Eischnee unterheben. Masse zu je 2/3 in die Förmchen füllen. In eine Auflaufform stellen und so viel heißes Wasser angießen, dass die Förmchen ca. 2/3 hoch darin stehen. Im heißen Ofen 25-30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht bräunt.

3. Inzwischen Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In einer großen Pfanne in heißer Butter 3-4 Minuten von beiden Seiten anbraten. Mit 40 g Braunem Bio-Zucker bestreuen und unter Wenden 2-3 Minuten karamellisieren lassen. Mit Calvados ablöschen, kurz loskochen, dann lauwarm abkühlen lassen.

4. Soufflés aus dem Ofen nehmen. Mit übrigen 10 g Braunem Bio-Zucker bestreuen und mit den karamellisierten Äpfeln servieren.

Tipp:

Wenn Kinder mitessen, den Calvados durch Apfel- oder Zitronensaft ersetzen.

REZEPT FÜR QUARKSOUFFLÉ MIT KARAMELLISIERTEN ÄPFELN