



Quarksoufflé mit Rhabarberkompott

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Schwierig



Zutaten

für 4 Portionen

Rhabarber	500 g
Zucker	100 g
Apfelsaft	50 ml
Speisestärke	1 TL
Eier	3 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	180 g
Butter	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, kleine Auflaufform, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Backofen auf 180 °C (Ober- Unterhitze) vorheizen. Rhabarber waschen, faserige Schale abziehen und in Stücke schneiden. In einem Topf Rhabarberstücke mit 2 EL Zucker und Saft auf mittlerer Stufe aufkochen. In einer Schüssel 0,5 TL Speisestärke mit 1 TL Wasser anrühren, zum Kompott rühren und ca. 1–2 Min. einköcheln. Rhabarberkompott anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Eier trennen. Quark zu den Eigelben geben und glattrühren. 60 g Zucker mit 0,5 TL Speisestärke vermischen. Eiweiß mit einem Handrührgerät mit Schneebesen zu Eischnee aufschlagen und dabei die Zucker-Stärke-Mischung nach und nach einrieseln lassen. Eischnee mit einem Esslöffel in 3 Schritten vorsichtig unter die Quarkmasse heben.
3. 4 ofenfeste Förmchen (à ca. 125 ml) gründlich mit Butter einfetten und dünn mit Zucker austreuen. Soufflémasse in die Förmchen füllen. Darauf achten, die Förmchen bis kurz unter den Rand gefüllt sind und der Rand sauber und gut gefettet bleibt.

4. Ein tiefes Backblech auf die unterste Schiene in den Backofen stellen. Die Soufflé-Förmchen auf dem Backblech verteilen und so viel heißes Wasser auf das Blech gießen, dass die Förmchen ca. 1cm hoch im Wasser stehen. Quarksoufflés ca. 20–25 Min. backen, bis sie aufgehen und leicht gebräunt sind. Quarksoufflé aus dem Ofen nehmen und sofort mit Rhabarberkompott servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	250 kcal		
Kohlenhydrate	36 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	11 g	Fette	8 g