

## Rezept

# Quark-Soufflé mit Orange

Ein Rezept von Quark-Soufflé mit Orange, am 27.07.2024

## Zutaten

<b>1</b> Bio-Orange (ca. 220 g)	<b>1 TL</b> Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)
<b>1</b> Ei	<b>80 g</b> Quark (20 % Fett i. Tr.)
<b>1 TL</b> Stärke	<b>½ TL</b> Vanillemark
<b>20 g</b> Zucker	<b>1 Prise</b> Salz
<b>1 TL</b> Puderzucker	Fett und Zucker für die Formen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 7 g F, 10 g EW, 26 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Zwei ofenfeste Förmchen (ca. 9 cm Ø) fetten und mit Zucker ausstreuen. Orange waschen, trocken tupfen, 1 TL Schale abreiben. Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und mit Likör mischen.
2. 2 Orangenfilets zum Verzieren beiseitelegen. Übrige Filets in den Förmchen verteilen. Ei trennen. Eigelb, Quark, Stärke, Vanillemark, 10 g Zucker und abgeriebene Schale verrühren. Eiweiß, 10 g Zucker und Salz steif schlagen. Eischnee unter den Quark heben. Soufflémasse in die Förmchen füllen.
3. Förmchen in eine große Auflaufform stellen. So viel kochendes Wasser angießen, dass die Förmchen zu ca. einem Drittel im Wasser stehen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Mit Puderzucker und beiseitegelegten Orangenfilets verzieren. Sofort servieren.