Rezept

Quark-Amaranth-Auflauf

Ein Rezept von Quark-Amaranth-Auflauf, am 27.04.2024

Zutaten

100 g	Amaranth
125 g	Himbeeren
4	Eier (M)
450 g	Quark (20 % Fett)
2 EL	Vanillepuddingpulver
	Butter für die Form
1/2	Bio-Zitrone
4 EL	Kokosflocken
	Salz
5 EL	Honig
50 g	Haselnussblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Amaranth mit 200 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 30 Min. köcheln lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Min. ausquellen und dann abkühlen lassen.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) oder Tarteform (26 cm Ø) mit Butter einfetten. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Himbeeren verlesen, eventuell vorsichtig waschen und trocken tupfen, mit 2 EL Zitronensaft und den Kokosflocken mischen.

3. Die Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Eigelbe mit Quark und Honig in einer Schüssel glatt verrühren. Den abgekühlten Amaranth mit Puddingpulver und Zitronenschale unterrühren. Eischnee, Himbeeren und zwei Drittel der Haselnussblättchen unter die Masse heben. Die Masse in die Form füllen, mit den übrigen Nussblättchen bestreuen und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in ca. 45 Min. goldbraun backen, dabei eventuell gegen Ende mit Backpapier abdecken, damit die Nüsse nicht verbrennen.