

Rezept

Gratinierte Früchte

Ein Rezept von Gratinierte Früchte, am 28.04.2025

Zutaten

6 EL Puderzucker	1 Mango
100 g Erdbeeren	1 Stängel Minze (nach Belieben)
1 EL Zitronensaft	100 g Himbeeren
2 Eier (M)	70 g oppelrahm-Frischkäse
6 ofenfeste flache Portionsformen (z. B. Formen für Crème brûlée)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. In einem kleinen Topf 1 EL Puderzucker mit 1-2 EL Wasser aufkochen, bis der Zuckersirup klar ist, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Die Mango so auf die Arbeitsfläche legen und festhalten, dass der Kern senkrecht steht. Das Fruchtfleisch rechts und links vom Kern dicht abschneiden, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Übriges Mangofleisch am Kern ebenfalls abschneiden, schälen und würfeln.

4. Erdbeeren waschen, entkelchen und vierteln. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

5. Erdbeeren und Minze mit Mango, Zuckersirup und Zitronensaft in einer Schüssel ganz locker mischen. Die Früchte marinieren lassen, bis sie gebraucht werden.

6. Die empfindlichen Himbeeren möglichst nur verlesen, nicht waschen. Die Beeren auch nicht mit den anderen Früchten marinieren, damit sie nicht zerdrückt werden.

7. Eier trennen. Zuerst die Eiweiße mit 2 EL Puderzucker in einem hohen Rührbecher mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Das dauert aufgrund der frühen Zuckerzugabe mind. 5 Min., der Eischnee wird dabei aber schön feinporig und stabil.

8. Die Quirle kräftig am Schüsselrand abklopfen, um sie vom Eischnee zu befreien (aber nicht unbedingt abspülen – kleine Eiweißreste stören nicht), und die Eigelbe mit dem übrigen Puderzucker in einer zweiten Schüssel hellschaumig schlagen.

9. Ein Drittel der Schaummasse und den Frischkäse in eine dritte Schüssel geben und mit den Quirlen cremig rühren. Dann zuerst die übrige Schaummasse mit einem Schneebesen unterheben, zuletzt den Eischnee.

10. Backofengrill vorheizen. Die marinierten Früchte und die Himbeeren in die Portionsformen geben, die Gratinmasse darauf verteilen.

11. Die Gratins im Ofen (oben) in 2-3 Min. goldbraun backen. Dabei ständig beobachten, denn sobald die Schaummasse leicht gebräunt ist, dauert es nur noch wenige Sekunden, bis sie beginnt zu verbrennen. Die gratinierten Früchte sofort servieren.