

Rezept

# Gratinierte Früchte

Ein Rezept von Gratinierte Früchte, am 30.06.2026

## Zutaten

<b>6 EL</b> Puderzucker	<b>1</b> Mango
<b>100 g</b> Erdbeeren	<b>1 Stängel</b> Minze (nach Belieben)
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>100 g</b> Himbeeren
<b>2</b> Eier (M)	<b>70 g</b> oppelrahm-Frischkäse
<b>6</b> 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.