

## Rezept

# Heidelbeer-Quarkspeise mit Pumpernickel

Ein Rezept von Heidelbeer-Quarkspeise mit Pumpernickel, am 14.12.2025

## Zutaten

|               |  |               |                               |
|---------------|--|---------------|-------------------------------|
| <b>5</b>      | Pumpernickeltaler (ca. 50 g)           | <b>1 EL</b>   | Butter                        |
| <b>2 EL</b>   | Zucker                                 | <b>3 EL</b>   | gehackte Haselnusskerne       |
| <b>250 g</b>  | Speisequark (20 % Fett)                | <b>1 EL</b>   | frisch gepresster Orangensaft |
| <b>1/2 TL</b> | abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange    | <b>1 Pck.</b> | Bourbon-Vanillezucker         |
| <b>250 g</b>  | Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt) |               |                               |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

## Zubereitung

1. Die Pumpernickeltaler fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, 1 EL Zucker, die Nüsse und die Pumpernickelbrösel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Min. anrösten.
2. Den Quark mit Orangensaft, Orangenschale, Vanillezucker und restlichem Zucker glatt rühren. Die Heidelbeeren abbrausen und verlesen, einige Beeren zum Garnieren beiseitelegen.
3. Den Quark, die Heidelbeeren und zwei Drittel der Pumpernickel-Mischung in zwei hohe Gläser schichten. Mit einigen Pumpernickelbröseln abschließen. Die Speise mit den übrigen Heidelbeeren garnieren.