

Rezept

Limettenküchlein mit karamellisierter Mango

Ein Rezept von Limettenküchlein mit karamellisierter Mango, am 09.06.2026

Zutaten

2 Bio-Limetten	80 g Mehl
1/2 TL Backpulver	2 Eier
250 g Magerquark	80 g Zucker
1 reife Mango	20 g Butter
30 g Honig	Mark von 1/2 Vanilleschote
Salz	6-8 EL Öl
2-3 EL Puderzucker zum Bestäuben	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Die Limetten heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Mehl und Backpulver vermischen. 1 Ei aufschlagen, das andere Ei trennen. Quark, Zucker, Eigelb, Ei, Limettenschale und 5 EL Limettensaft verrühren.
2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch zunächst vom Stein schneiden und dann würfeln. Butter und Honig in einer Pfanne erhitzen und aufkochen. Mangowürfel, 1 EL Limettensaft und das Vanillemark dazugeben, unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. karamellisieren und beiseitestellen.
3. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Die Mehlmischung unter die Quarkmasse rühren, den Eischnee unterheben. Je 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
4. Mit zwei Esslöffeln je drei bis vier Teigportionen in die Pfanne setzen. Die Küchlein darin beidseitig portionsweise bei mittlerer Hitze in jeweils 2-3 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Fertige Küchlein mit Puderzucker bestäuben und mit den Mangowürfeln auf Desserttellern anrichten.