Rezept

Orangen-Quark-Soufflé

Ein Rezept von Orangen-Quark-Soufflé, am 14.11.2026

Zutaten

1	Bio-Orange
2	Eier (Größe L)
1/4 TL	Zimtpulver
1 Prise	Salz
1 EL	Puderzucker
200 g	Magerquark
1/2	Vanilleschote
1 EL	Orangenlikör (nach Belieben)
40 g	Zucker
	weiche Butter und Zucker für die Förmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Souffléförmchen à 150-200 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Förmchen einfetten, mit Zucker ausstreuen und kalt stellen. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und 2 TL Schale abreiben. Den Quark in einem feinen Sieb abtropfen lassen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier trennen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Quark mit Eigelben, Vanillemark, Zimtpulver, nach Belieben mit Orangenlikör und Orangenschale verrühren. Die Eiweiße mit Salz halb steif schlagen, dann den Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis das Eiweiß steif ist.

3. Den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse heben, die Masse in die Förmchen füllen. Die Förmchen in eine tiefe Auflaufform oder ein tiefes Backblech stellen. Heißes Wasser in die Form oder ins Blech gießen, sodass die Förmchen bis zur Hälfte im Wasser stehen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. backen. Die Soufflés herausnehmen, mit Puderzucker bestreuen und servieren. Dazu passen Vanilleeis und marinierte Orangenfilets.