Rezept

Pflaumen-Quark-Auflauf

Ein Rezept von Pflaumen-Quark-Auflauf, am 29.05.2025

Zutaten

300 g	Pflaumen (ersatzwesie Zwetschgen)
3	Eier (M)
250 g	Magerquark
½ TL	Guarkernmehl (aus dem Bioladen)
½	Bio-Zitrone
50 g	Vollrohrzucker (z. B. Muscovado)
	Salz
1 EL	Mandelblättchen

Außerdem:

Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 15 g F, 29 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine kleine Auflaufform (ca. 15 × 20 cm) mit Butter einfetten. Die Pflaumen putzen, waschen, vierteln und entsteinen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben.

2. Die Eier trennen. Eigelbe und Zucker mit den Rührbesen des Handrührgeräts dick-cremig rühren. Den Quark und die Zitronenschale dazugeben und gut unterrühren. Eiweiße, 1 Prise Salz und Guarkernmehl steif schlagen, ein Drittel des Eischnees unter die Eigelb-Quark-Masse rühren und den übrigen Eischnee locker unterheben.

3. Die Quarkmasse in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Die Pflaumenspalten darauf verteilen. Den Auflauf mit den Mandelblättchen bestreuen und im Ofen (Mitte) in 20-25 Min. goldbraun backen.

4. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Min. abkühlen lassen und servieren.