

Rezept

Quarkauflauf mit Kirschen

Ein Rezept von Quarkauflauf mit Kirschen, am 12.06.2026

Zutaten

200 g süße Kirschen	250 g Magerquark
1 Päckchen Vanillezucker	fein abgeriebene Schale 1/2 Bio-Orange
50 ml Orangensaft, frisch gepresst	flüssiger Süßstoff
20 g Diätmargarine	2 Stück Vollkornzwieback
10 g Honig	2 EL gehackte Mandeln
1/2 TL Zimtpulver	1 Ei (Größe M)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Kirschen waschen und entsteinen. Den Quark mit dem Vanillezucker in eine Schüssel geben. Die Orangenschale und den Orangensaft zufügen und das Ganze glatt rühren. Mit Süßstoff nach Geschmack süßen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit 5 g Margarine fetten. Den Zwieback grob hacken (bzw. in einem Gefrierbeutel grob zerbröseln). Den Honig in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit 5 g Margarine schmelzen lassen.
3. Die Mandeln und die Zwiebackbrösel untermischen, unter Rühren leicht rösten und karamellisieren lassen. Den Zimt untermischen. Die Mischung zum Abkühlen beiseitestellen.
4. Die Auflaufform mit der Hälfte der Zwiebackmischung ausstreuen. Die Kirschen darauffüllen. Das Ei trennen. Das Eigelb unter den Quark rühren. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, unter den Quark heben und diesen in die Form füllen.
5. Die restliche Zwiebackmischung aufstreuen und mit 10 g Margarine in Flöckchen belegen. Die Form in den Backofen (Mitte, Umluft 180°) stellen und den Auflauf 30 Min. backen.