Rezept

Quarknocken mit Beerensauce

Ein Rezept von Quarknocken mit Beerensauce, am 08.10.2026

Zutaten

200 g	gemischte TK-Beeren
250 g	Magerquark
50 g	Sahne
1 TL	gehackte frische Minze
5 TL	Zucker
1	Bio-Limette
1	Eiweiß

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Beeren in einem kleinen Topf einmal aufkochen, pürieren und mit 1 TL Zucker süßen. Falls die Beerenkerne stören, die Sauce durch ein Sieb streichen. Die Beerensauce abkühlen lassen.

2. Den Quark in einem sauberen Küchentuch ausdrücken. Die Limette heiß waschen und trocken reiben. Ein Viertel der Schale fein abreiben und die Limette anschließend auspressen. Die Schale und 2 TL Limettensaft unter den Quark rühren.

3. Die Sahne und das Eiweiß getrennt steif schlagen. 4 TL Zucker in den Eischnee rieseln lassen und weiteraufschlagen. Erst die Sahne und dann den Eischnee unter den Quark heben.

4. Beerensauce auf zwei Dessertteller verteilen. Mit einem Esslöffel Nocken aus der Quarkmousse stechen und auf die Sauce setzen. Mit Minze garnieren.