

Rezept

Quarksoufflé mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Quarksoufflé mit Heidelbeeren, am 14.12.2025

Zutaten

4 Eier (getrennt)	1 Päckchen Vanillezucker
1 EL Zucker	2 EL gemahlene Mandeln
250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)	Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone
200 g Heidelbeeren	1-2 TL Puderzucker
4 Milchbrötchen oder Rosinenbrötchen	2 kleine Auflaufformen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 758 kcal

Zubereitung

1. Ofen auf 200° vorheizen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen. Die Eigelbe mit dem Zucker, Mandeln, Quark, Zitronenschale und Zitronensaft gründlich verrühren. Den Eischnee vorsichtig darunterheben.
2. Alles in die Formen umfüllen. Heidelbeeren verlesen und daraufstreuen. Im Ofen (Mittel, Umluft 180°) knapp 30 Min. backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu die Brötchen genießen.