

Rezept

Reis-Quark-Auflauf mit Äpfeln

Ein Rezept von Reis-Quark-Auflauf mit Äpfeln, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Milchreis	600 ml Milch
1 Prise Salz	2 Eier
7 EL Zucker	250 g Magerquark
1/2 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone	3 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
1 EL Butterflöckchen	3 EL Mandelblättchen
	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Den Reis kalt waschen. Die Milch erhitzen, den Reis und das Salz zugeben. Den Reis bei niedrigerer Temperatur etwa 15 Min. quellen lassen, nicht zu weich werden lassen.

2. Den Backofen vorheizen. Die Auflaufform fetten. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren, den Quark und die Zitronenschale darunter rühren. Den leicht abgekühlten Reis mit der Eiermasse mischen. Die Eiweiße steif schlagen und unter die Masse ziehen.

3. Die Hälfte der Masse in die Form füllen. Die Äpfel schälen, in feine Scheiben schneiden und auf die Reismasse legen. Die restliche Reismasse darüber streichen. Den Auflauf mit Mandelblättchen und Butterflöckchen bestreuen. Im Ofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) in ca. 40 Min. goldgelb backen. Dazu gibt's Kompott oder Fruchtsauce.