

Rezept

Tonka-Quark-Soufflé mit Früchte-Deko

Ein Rezept von Tonka-Quark-Soufflé mit Früchte-Deko, am 28.06.2026

Zutaten

2 Eier (L)	Salz
1 1/2 EL Rohrohrzucker	1/2 Tonkabohne (knapp)
150 g Magerquark	1/2 EL Speisestärke (gehäuft)
1 Prise Zimtpulver	1 Spritzer Zitronensaft
Früchte der Saison zum Garnieren (z. B. 1 kleine Orange, 50 g Heidelbeeren, 1 Kiwi)	Pudermehl zum Bestäuben (nach Belieben)
Außerdem:	
4-6 kleine Soufflé-Förmchen mit 8-10 cm Ø	flüssige Butter für die Form
feinstes Mandelmehl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 3 g F, 6 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Förmchen sehr gut mit Butter auspinseln und mit Mandelmehl bestreuen. Den Backofen auf 200° (Umluft nicht geeignet) vorheizen.
2. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1 winzigen Prise Salz sehr steif schlagen, dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen.
3. Die Tonka-Bohne wie eine Muskatnuss auf einer sehr feinen Reibe abreiben. Es wird ca. ¼ TL Abrieb gebraucht.
4. Die Eigelbe mit dem Tonka-Abrieb, Quark, Speisestärke, 1 Prise Zimt und dem Zitronensaft glatt rühren. Den Eischnee auf die Masse geben und dann vorsichtig mit einem Teigspatel unterheben.
5. Die Förmchen bis knapp unter den Rand mit der Quark-Eier-Masse füllen und im heißen Backofen (unten) 12-15 Min. backen und aufgehen lassen. Die Backofentür auf gar keinen Fall öffnen!
6. Inzwischen für die Garnierung die Orange großzügig schälen, sodass auch die weiße Haut komplett entfernt wird. Mit einem spitzen Messer die Orangenfilets aus den Trennhäuten auslösen. Die Beeren verlesen. Die Kiwi schälen, längs halbieren und quer in dickere Halbkreise schneiden.

7. Die aufgegangenen Tonka-Soufflés aus dem Ofen nehmen, an den Rand eines Tellers setzen, nach Belieben hauchdünn mit Puderzucker bestäuben, die Früchte daneben anrichten und das Dessert sofort servieren.