



LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

So wird's gemacht

Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einem Nudelholz fein zerbröseln. Die Brösel mit But-

Zutaten für 1 Springform, Durchmesser: 26 Zentimeter

- 500 g → Erdbeeren
- 250 g → Magerquark
- 200 g → Schlagsahne
- 150 g → Vollkorn-Butterkekse
- 50 g → Zucker
- 250 ml → Beerensaft
- 3 EL → gehackte Pistazienkerne
- 3 → Eier
- 1 Packung → Vanillezucker
- 1 Packung → roter Tortenguss
- 1 EL → Dr. Oetker Käsekuchen-Hilfe (Speisestärke)
- 1/2 → Limette

Erdbeerkuchen

ter verkneten und in einer mit Backpapier ausgekleideten Springform gleichmäßig verteilen, etwas festdrücken. Sahne mit einem Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Limette abwaschen, trocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Quark, Limettenabrieb, -saft, Zucker und Speisestärke verrühren. Ein Ei trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb und übrige Eier nach und nach unter die Quarkcreme rühren. Zum Schluss vorsichtig die Sahne und den Eischnee unterheben. Nun die Quarkmasse auf den Bröseln verstreichen und im 160 Grad heißen Ofen etwa 45 Minuten backen. Dann abkühlen lassen. Den Rand der Springform abnehmen und das Backpapier vorsichtig lösen. Den Kuchen mit einem Tortenheber auf eine Kuchenplatte heben. Einen Tortenring um den Kuchen legen. Die gewaschenen und in Stücke geschnittenen Erdbeeren auf den Käsekuchen geben. Tortenguss nach Packungsanleitung mit dem Beerensaft

zubereiten und über die Erdbeeren verteilen. Den Kuchen für gut zwei Stunden kühl stellen, bis der Guss vollständig fest und erkaltet ist. Vor dem Servieren den Ring entfernen und den Kuchen mit den gehackten Pistazien garnieren.

Deshalb schmeckt's besonders gut

Erdbeeren haben es in sich: Sie bieten dem Läufer eine Fülle an gesundheitsfördernden Stoffen, wie Vitamine, Spurenelemente und bioaktive Substanzen. Zu den Vitaminen mit auffallend hohen Konzentrationen zählen Vitamin C, Folsäure und Riboflavin (Vitamin B2). In Bezug auf Vitamin C kann die Erdbeere mit der Zitrone mithalten. Bei der Folsäure gilt sie gar als Rekordfrucht. Dieses licht- und wärmeempfindliche B-Vitamin ist unter anderem lebensnotwendig für den Knochenstoffwechsel und die Blutbildung.



Erdbeerkuchen

