



LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Quarkauflauf mit Orangen

Zutaten für 4 Personen

500 g	Magerquark
50 g	Zucker
50 g	Pinienkerne
4	Orangen
3	Eier
1 Becher	Schmant
1 Packung	Vanillezucker
1 Packung	Vanillepudding
1/2 Packung	geriebene Orangenschalen
2 TL	Butter
	Salz

So wird's gemacht

Die Eier trennen und das Eiweiß zur Seite stellen. Eigelb, Quark, Schmant, Zucker, Vanillezucker, Orangenschalen und Puddingpulver verrühren. Orangen filetieren. Das heißt: die Schale rundherum abschneiden und das Orangenfleisch in Spalten schneiden (ohne die Zwischenhäute). Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eiweiß und Orangenspalten unter die Quarkmasse heben. Das Ganze in eine ausgebutterte Auflaufform geben. Mit den Pinienkernen bestreuen. Einen Teelöffel der Butter auf dem Auflauf in kleinen Flöckchen verteilen. Bei 200 Grad rund 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

Ausdauersportler haben einen erhöhten Kalziumbedarf. Quark beziehungsweise Milchprodukte sind eine gute Quelle für diesen Mineralstoff. Er ist wichtig für die Knochengesundheit und in den Nerven und Muskeln an der Entstehung von Reizen sowie an deren Beantwortung beteiligt. Kalzium hat Funktionen bei der Blutgerinnung.

Quarkauflauf mit Orangen

