

Quark Soufflè auf Cassis Feigen mit Orangen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : ' ' });
```

Soufflè`s, immer etwas Besonderes; hier schnell und einfach beschrieben.

Zutaten

- 250 g Bioquark
- 40 g Zucker
- 1 Prise Salz
- Zucker zum Austreuen der Form
- 3 Eigelbe
- 3 Eiweiß
- 1 Limone
- 4 frische Feigen
- 2 Orangen, ungespritzt
- 4 cl Cassis
- Etwas Butter und Zucker zum Ausstreuen der Förmchen
- (Es eignen sich auch Kaffeetassen)
- 30 - 40 g Zucker für den Feigenansatz
- Etwas Puderzucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Portionsförmchen oder eine große "Gratin Form "mit flüssiger Butter ausstreichen, mit Zucker austreuen.

Schritt3

(Es eignen sich auch Kaffeetassen) Backofen auf 180° C vorheizen.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Die Eigelbe und Zucker auf einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis eine cremige Konsistenz eingetreten ist und die Eigelbe gut ausgegart sind; abkühlen lassen. Den Saft und die abgeriebene Limonen oder auch Zitronenschale, sowie den Quark dazu geben, glatt verrühren.

Schritt6

Das steif geschlagenes Eiweiß locker in zwei Schritten unterheben, abfüllen.(Förmchen oder Kaffeetassen nur 3/4 voll machen)

Schritt7

In einen passenden, flachen Topf oder in das tiefe Backblech des Backofens setzen; 2 - 3 cm Wasser aufgießen.

Schritt8

Backzeit ca. 20 - 25 min. bei 180° C.

Schritt9

Die Feigen:

Schritt10

Zunächst die Orangen großzügig schälen und die Filets / Segmente heraus schneiden. Restliches Innenleben ausdrücken, zu den Filets geben.

Schritt11

Der Ansatz:

Schritt12

30 - 40 g Zucker zu einem hellen Caramel brennen und mit dem Cassis und dem Orangensaft ablöschen, etwas verkochen, reduzieren lassen.

Schritt13

Die geputzten Feigen in den Ansatz geben und 3 - 4 min. abgedeckt leise köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, die Feigen halbieren oder vierteln und die Orangenfilets dazu geben.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Das noch lauwarme Kompott auf einem dekorativen Desserteller placieren und die gestürzten

Soufflée`s darauf anrichten.

Schritt16

Das braune "Köpfchen" mit Puderzucker bestreuen. und umgehend servieren.

Rezeptart: Soufflée-Aufläufe **Tags:** bio, schnell und einfach beschrieben

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/quark-souffle-auf-cassis-feigen-mit-orangen/>