

Sahnequark Soufflèe

- **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' : '' });
```

Sehr schön leicht, völlig mehlfrei und naturbelassen, vielseitig

Zutaten

- 250 g trockener Bioquark
- 40 g Zucker
- Zucker zum Austreuen der Form
- 3 Eigelbe
- 3 Eiweiß
- 1 Limone,
- Etwas Butter und Zucker zum Ausstreuen der Förmchen
- Etwas Puderzucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Portionsförmchen (Es eignen sich auch Kaffeetassen) oder eine große "Gratin Form "mit flüssiger Butter ausstreichen, mit Zucker austreuen. Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Schritt2

Das Soufflèe.

Schritt3

Die Eigelbe und Zucker auf einem kochenden Wasserbad aufschlagen, bis eine cremige Konsistenz eingetreten ist und die Eigelb gut ausgegart sind.

Schritt4

Abkühlen lassen und den Saft und Abrieb einer ½ Limone oder Zitrone sowie den trockenen Quark dazu geben, gut verrühren.

Schritt5

Das steif geschlagene Eiweiß unterheben. Die Förmchen nur $\frac{3}{4}$ hoch füllen.

Schritt6

In einen passenden, flachen Topf oder das tiefe Backblech des Backofens setzen, 2 - 3 cm hoch mit Wasser füllen.

Schritt7

Backzeit ca. 20 - 25 min. bei 180° C.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Soufflè müssen grundsätzlich sehr schnell auf warmen Tellern angerichtet und serviert werden; oder auch in den Portionsförmchen servieren.

Schritt10

Das braune Köpfchen des gestürzten Soufflès mit Puderzucker bestreuen, servieren.

Schritt11

Dieses Soufflè passt wirklich zu Vielem z.B.

Schritt12

Verschiedene jahreszeitliche Früchte und Fruchtsoßen wie:

Schritt13

Erdbeeren, Kirschen, Himbeeren, Blaubeeren , Aprikosen, Mango, etc.

Rezeptart: Soufflè-Aufläufe **Tags:** bio, naturbelassen, soufflès, vielseitig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sahnequark-soufflee/>