

REZEPTE DER WOCHE

Quark – mehr als nur ein Brotaufstrich

Mit dem Frischkäse kochen und backen

Quark, den beliebten Frischkäse, mit seinem leicht säuerlichen Geschmack gibt es in verschiedenen Fettstufen, mit naturbelassenem Aroma oder auch mit Früchten und anderen Zusatzstoffen angereichert. Für die Ernährung ist er als Eiweiß- und Kalziumlieferant wertvoll.

Möhrenaufauf

Zutaten (für 4 Personen): 500 g Möhren, 1 Pastinake, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei, 50 g geriebener Gouda, Pfeffer, Salz, etwas Zitronensaft, 5 EL Joghurt, 250 g Quark, Butter, Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch.

Zubereitung: Möhren und Pastinake schälen, in Scheiben schneiden, 10 min in Brühe garen, pürieren. Gehackte Petersilie, zerdrückten Knoblauch, Ei, Käse, Pfeffer und Salz untermischen. In gebutterte Auflaufform füllen, im Wasserbad im Backofen bei 200 Grad rund 20 min stocken lassen. Aus Quark, Joghurt, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Schnittlauchröllchen pikante Sauce mischen.

Spinatküchlein

Zutaten (für 4 Personen): 300 g Tiefkühl-Spinat, 1 Schalotte, 2 Zehen gehackter Knoblauch, Muskat, Butter, 150 g Quark, 5 EL Milch, 2 Eier, 5 EL Rapsöl, 3 große Stängel Petersilie, 300 g Mehl, 1 Tüte Back-



Nachspeisenbüfett auf die gesunde Art: leicht gesüßter Quark mit verschiedenen Früchten und Getreideflo-cken.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

pulver, Pfeffer, Salz, 125 g Schmand, 3 hart gekochte und in Scheiben geschnittene Eier, einige grob gehackte Cashewkerne.

Zubereitung: Spinat nach Vorschrift auftauen. Schalotte schälen, fein würfeln, mit Knoblauch in Butter angehen lassen. Spinat begeben, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. Quark mit Milch, 1 Ei, Öl, Salz und gehackter Petersilie mischen. Mehl und Backpulver unterkneten, zur Rolle formen. In 10 Stücke teilen, zu kleinen Fladen drücken, Rand etwas dicker lassen. Auf mit Backpapier belegtem Blech (eventuell in 2 Chargen) im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen rund 10 bis 12 min backen. Schmand, 1 Ei, Salz und Pfeffer verquirlen, auf gebackene Küchlein verteilen. Spinat darauf geben, obenauf Eierscheiben verteilen, mit Cashewkernen bestreuen. Rund 8 min backen.

Apfelmus-Schokotorte

Zutaten: 4 Eier, 1/2 Tasse heißes Wasser, 75 g Zucker, 125 g Mehl, 1 Tüte Backpulver, 1 gehäufter EL Kakao, 1 Glas Apfelmus (rund 375 g), 1 Vanille-Puddingpulver, 250 g Quark, 1 TL Zitronensaft, 3 EL Zucker, 400 ml Sahne, Sahnesteif, 1 Packung Gelatinepulver, 100 g Löffelbiskuits, Schokoplättchen.

Zubereitung: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eier trennen. Eigelb, Wasser und Zucker cremig aufschlagen. Mehl, Backpulver und Kakao mischen, auf kleiner Rührgerät-Stufe unterziehen. Eiweiß zum steifen Schnee schlagen, unterheben. In am Boden gefettete, normal große Springform füllen, bei 200 Grad 18 min backen, aus der Form nehmen, auskühlen. Puddingpulver in Apfelmus einrühren, 3 min unter Rühren köcheln. Tortenring um Tortenboden legen. Abgekühltes Apfelmus darauf streichen. Quark, Zucker und Zitronensaft verrühren. Gelatine nach Packungsvorschrift auflösen, unter Quark rühren. Mit Sahnesteif geschlagene Sahne unterheben. Quark zur Hälfte auf Apfelmus streichen. Mit Löffelbiskuits belegen, übrigen Quark darauf geben. Mit Schokoplättchen bestreuen, kühlen, am nächsten Tag servieren.

Italienische Schichtspeise

Zutaten (für 4 Portionen): 400 g Quark, 400 g Mascarpone, 80 g Zucker, 2 Vanilleschoten, 1 Schnaps-glas Amaretto, 1 Tüte Amarettini (Mandelgebäck), 1 Glas entsteinte Sauerkirschen, Kakaopulver.

Zubereitung: Quark, Mascarpone, Zucker und ausgekratztes Vanillemark verrühren. Kirschen abtropfen. Gebäck in Plastikbeutel geben, mit Nudelholz zerbröseln, in Schüssel mit Amaretto und etwas Kirschsafte beträufeln, so dass Masse durchfeuchtet ist. In Glasschüssel mit Wänden einschichten. Mit Quark beginnen, dann Kirschen und Gebäck. Wiederholen, mit Quark abdecken, mit Kakao bestreuen.