

Nachspeise: Quarksoufflé mit Kirschen

Dass ein Dessert nicht zwangsläufig eine Kalorienbombe sein muss, beweist dieses Quarksoufflé. Mit der Auswahl an Quark (20% oder 40% Fettanteil) hat der Koch am Kühlregal selbst die Wahl, wie schwer der Nachtsch werden soll.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

Zutaten:

- 400 g Süßkirschen
- 300 g Quark
- 1 Bio-Orange
- 4 Eier
- 3 EL Speisestärke
- 50 g Zucker
- 1 Prise gemahlene Sternanis
- Butter zum Fetten der Souffléförmchen

Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 20 Min.
- **Backzeit:** 15 Min.

- Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Kirschen halbieren und entsteinen. Die Eier trennen. Den Quark mit Zucker zum Eigelb geben und verrühren.
- Anschließend gemahlene Sternanis und etwas Orangenschalenabrieb dazugeben. Stärke in die Masse sieben und einrühren. Zuletzt das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
- Vier Souffléformen mit Butter einfetten und leicht mit Zucker ausstreuen. Die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. In eine ofenfeste Form stellen. Diese mit Wasser befüllen, sodass der Boden gut bedeckt ist.
- Anschließend für 15 Min. im vorgeheizten Ofen backen, bis die Soufflés oben bräunen.
- Das Soufflé mit der Kirschen garnieren und sofort servieren.