



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Honigquark mit gebrannten Mandeln und Vanille-Orangenragout

- 1 EL Honig
- 400 g Speisequark, Halbfettstufe
- 80 g Mandeln, grob gehackt
- 1 EL Puderzucker
- 2 Orangen
- 1 EL Zucker
- 0,5 Vanilleschote

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Honigquark mit gebrannten Mandeln und Vanille-Orangenragout

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,2 g Fett	26,7 g Kohlenhydrate	16,2 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	315
kcal Brennwert				

Honigquark mit gebrannten Mandeln und Vanille-Orangenragout

1▣ Quark vorbereiten:

400 g Speisequark mit 1 EL Honig glatt verrühren.

2▣ Mandeln karamellisieren:

80 g grob gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Mit 1 EL Puderzucker bestäuben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Die gebrannten Mandeln auf ein Stück Backpapier geben und auskühlen lassen.

3▣ Orangen filetieren:

2 Orangen schälen und vollständig von der weißen Haut befreien. Die Orangenfilets zwischen den Trennwänden herausschneiden und den dabei austretenden Saft auffangen.

4▣ Vanille-Orangensirup herstellen:

Den aufgefangenen Orangensaft in einen kleinen Topf geben. 1 EL Zucker sowie das ausgekratzte Mark der Vanilleschote zugeben und alles leicht einkochen lassen. Den Orangensirup anschließend auskühlen lassen.

5▣ Dessert schichten & servieren:

Die Orangenfilets mit dem abgekühlten Sirup marinieren und auf 4 Gläser oder Schalen verteilen. Die Hälfte der gebrannten Mandeln unter den Quark mischen und den Honigquark über die Orangenfilets geben. Mit den restlichen Mandeln bestreuen und mit etwas Honig beträufeln.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Das Dessert lässt sich gut vorbereiten – am besten die Mandeln erst kurz vor dem Servieren darüberstreuen, damit sie schön knusprig bleiben.

▣ **Nicht vergessen:** Den Orangensirup vollständig abkühlen lassen, bevor er über die Filets gegeben wird, damit der Quark seine cremige Konsistenz behält.