

Süße Quarknocken mit Früchteragout und Kürbiskernkrokant

Für 4 Personen

ZUTATEN

Für das Früchteragout:
gemischte süßsaure Früchte der
Saison z.B.

3 Feigen
200 g Brombeeren
200 g grüne Trauben
½ Granatapfel
3-4 EL Granatapfelsirup
Einige Prisen Zimt
2 EL frische Minze

Für den Kürbiskernkrokant:
50 g Kürbiskerne
2 EL Zucker

Für die Nocken:
250 ml Vollmilch
80 g Hartweizengrieß
1 Ei
30 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-
Vanillezucker
1 Prise Salz
125 g Magerquark
1 Bio-Orange-Abrieb
1 Döschen Safranpulver

Etwas weiche Butter für den
Garbehälter



ZUBEREITUNG

Für das Früchteragout, das unterschiedliche
Obst waschen verlesen und gegebenenfalls
in Stücke schneiden. Alle Zutaten mischen
und mindesten 30 Minuten kaltstellen.

Für den Krokant Zucker in einer Pfanne auf
dem Induktionsfeld auf Stufe 7
karamellisieren. Vorsicht: Zucker wird sehr
heiß! Die Kürbiskerne dazugeben, wenden
und auf einen Bogen Backpapier zum
Auskühlen geben. Den Krokant in Stücke
brechen und bis zum Servieren zur Seite
stellen.

Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise
Salz; Zucker und Vanillezucker steif
schlagen.

Einen gelochten Garbehälter leicht buttern.

Süße Quarknocken mit Früchteragout und Kürbiskernkrokant

ZUBEREITUNG

Die Milch in einem Topf auf dem Induktionsfeld aufkochen lassen. Grieß zugeben und einmal kurz aufkochen lassen.

Das Eigelb, Quark, die fein geriebene Orangenschale und das Safranpulver unter die Grießmasse rühren. Den Eischnee unterheben.

Mit zwei Teelöffeln Nocken aus der Grießmasse abstechen und nebeneinander in den Garbehälter setzen.

Auf Einschubhöhe 3 bei 95°C ca. 7 Minuten dampfgaren. Nocken etwas abkühlen lassen, damit man sie mit einem Spatel abnehmen kann. Sie sollten beim Servieren noch lauwarm sein.

Die Nocken auf dem Früchteragout servieren, mit Kürbiskernkrokant servieren.

Tipp:

Dieses Dessert lässt sich rund ums Jahr mit Früchten der Saison zubereiten: Erdbeeren im Frühling, Aprikosen und Pfirsiche oder Kirschen im Sommer, Zwetschgen und Brombeeren im Herbst oder Zitrusfrüchte im Winter.