



Mandelsoufflé mit Zitrusfruchtsalat

Vor- und zubereiten: ca. **30 Min.**
Backen: ca. **20 Min.**

Portion: 266 kcal, F 8 g, Kh 37 g, E 11 g

Zutaten

für 4 Personen

- 2 rosa **Grapefruits**
 - 2 **Orangen**
 - 2 EL **Zucker**
 - 250 g **Halbfettquark**
 - 2 EL weisses **Mandelmus** oder Mandelpüree
 - 2 EL **Maizena**
 - 2 EL **Zucker**
 - 2 frische **Eigelbe**
 - 1 **Bio-Zitrone**, nur abgeriebene Schale
 - 2 frische **Eiweisse**
 - 1 Prise **Salz**
 - 2 EL **Zucker**
- Puderzucker** zum Bestäuben

Zubereitung

1. Von den Grapefruits und Orangen die Böden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen ausschneiden, beiseite stellen. Saft in einer Pfanne auffangen (ergibt ca. 1.5 dl), Zucker begeben, aufkochen, bis auf 3 Esslöffel sirupartig einkochen, beiseite gestellte Fruchtfilets begeben, mischen, beiseite stellen.
2. Das Backblech auf der untersten Rille in den Ofen schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Quark und Mandelmus mit dem Maizena verrühren
3. Zucker, Eigelbe und Zitronenschale mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 3 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist, unter die Quarkmasse mischen
4. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen, in die vorbereiteten Förmchen verteilen.
5. Backen: ca. 20 Min. auf dem Blech im vorgeheizten Ofen. Ofen nie öffnen, da sonst das Soufflé zusammenfällt. Herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben, sofort mit dem Zitrusfruchtsalat servieren.

Form: Für 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 2 dl, Boden gefette