

Sören Anders
Quark-Pancakes mit buntem Obstsalat

Montag, 19. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Leichte Küche, Süßes & Kuchen

Zutaten:

1	Bio-Zitrone
3	Eier (Gr. M)
1 Prise	Salz
4 EL	Zucker (alternativ Honig, Agavendicksaft)
375 g	Magerquark
100 ml	Buttermilch
80 g	Hafer-Schmelzflocken
2 EL	Dinkelmehl, Type 630
1 TL	Backpulver
etwas	Pflanzenöl zum Braten

Für den Obstsalat

1	Kiwi
2	Äpfel, säuerlich
1	Banane
2	Mandarinen
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
3 Blättchen	Minze (nach Belieben)



Zubereitung:

1. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen (wird für den Obstsalat verwendet).
2. Eier trennen. Eiweiß in einen Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. Dabei Salz und 1 EL Zucker unterschlagen.
3. Quark, Buttermilch, übrigen Zucker, Zitronenschale und Eigelbe in eine Rührschüssel geben und glatt verrühren. Schmelzflocken, Dinkelmehl und Backpulver mischen, zugeben und alles glattrühren. Ca. 5 Minuten quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit für den Obstsalat Kiwi schälen und würfeln.
5. Äpfel nach Belieben gründlich waschen und trockenreiben oder schälen. Äpfel entkernen und in Würfel schneiden.
6. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
7. Mandarinen schälen, weiße Haut sorgfältig entfernen. Filets nach Belieben in Stücke schneiden.
8. Vorbereitete Früchte und Zitronensaft mischen.
9. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Minze unter das Obst mischen.
10. Den Eischnee unter die Quarkmasse ziehen.
11. Portionsweise etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
12. Nach und nach aus dem Teig im heißen Öl goldbraune, luftige Pancakes backen.
13. Pancakes und Obstsalat anrichten.

Pro Portion: 430 kcal/ 1800 kJ
60 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 16 g Fett