

Karamellierte Stachelbeeren mit Quarkcreme

- für 4 Personen -

Zutaten:

2 EL Mandelstifte
2 EL Rohrohrzucker
1 Orange, ausgepresst
250 g Stachelbeeren, gewaschen, geputzt

Für die Quarkcreme:

250 g Speisequark, mager
100 ml Joghurt, 1,5% Fett
1 EL Vanillezucker
1 unbehandelte Zitrone

Zubereitung:

Mandeln in der trockenen Pfanne rösten, abkühlen · Zucker in einer Pfanne schmelzen, vom Herd nehmen und mit Orangensaft ablöschen, danach kurz aufkochen und leicht weiterköcheln lassen, bis das Karamell völlig aufgelöst ist · Stachelbeeren dazugeben, 5 Minuten mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze ziehen lassen · mit einer feinen Reibe die gelbe Schicht der Zitronenschale abreiben, danach die Zitrone auspressen · aus Quark, Joghurt, Vanillezucker, Zitronenschale und etwas Zitronensaft eine Creme rühren, über den ausgekühlten Stachelbeeren verteilen und mit Mandelstiften garnieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 150 kcal, 2 g Ball., 1,5 mg tier. Chol.
2 ½ KHE