

Gebrannte Quarkcannelloni mit

Beerenkompott

(Zubereitungszeit: 30 Minuten, 3 Std. Kühlschrank)

Zutaten für 6 Personen

- 60 ml Milch
- 60 ml stark sprudelndes magnesiumhaltiges Mineralwasser (mindestens 50 Milligramm Magnesium pro Liter)
- 2 Eier
- 4-5 EL Mehl
- 1 TL Rapsöl

- 250 g Magerquark
- 50 ml magnesiumhaltiges, kohlenäsäurereiches Mineralwasser
- Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- Schale von ½ unbehandelten Orange
- 3 Eigelb
- 45 g Zucker
- ½ Vanillestange
- 2 Blatt Gelatine
- 100 g Sahne

- 40 g Zucker
- 100 ml magnesiumhaltiges, kohlenäsäurereiches Mineralwasser
- 1 Schuss Grenadine
- 1 Stk. Zitronenschale
- 400 g Beeren TK oder frisch

- Minze für Dekoration
- Klarsichtfolie, Puderzucker zum Bestreuen (ggf. Bunsenbrenner)



Zubereitung

Eier, Mineralwasser und Milch verquirlen. Das Öl zufügen und mit einem Schneebesen Mehl unterrühren. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl die Crêpes goldgelb backen.

Orange und Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zusammen mit dem Quark und dem Mineralwasser in eine Schüssel geben. Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark heraus schaben und mit zum Quark geben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb und Zucker cremig schlagen. Sahne steif schlagen. Gelatine bei schwacher Hitze schmelzen, mit etwas Quarkmasse vermengen, dann zur restlichen Masse geben und glatt rühren. Eigelb unterrühren und dann die Sahne vorsichtig unterheben.

Etwas Klarsichtfolie ausbreiten und je einen Crêpes darauf legen. Vier Löffel der Quarkmasse auf dem Crêpe verteilen und ihn dann einrollen. Die Enden der Folie verschließen und gut drei Stunden kühl stellen.

Gefrorene Beeren auftauen lassen und den Saft auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit Mineralwasser ablöschen. Grenadine, Zitronenschale, den Beerensaft und die ausgeschabte Vanilleschote zufügen. Einkochen lassen und die Beeren zufügen.

Danach die „Cannelloni“ auspacken, mit Puderzucker bestreuen und halbieren. Beeren in einen tiefen Teller anrichten, darauf den Cannelloni legen und mit Minze dekorieren.

Tipp: Wer mag, kann den Puderzucker auf den Cannelloni noch mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.

Nährwerte pro Portion:

303 Kcal
11 g Fett
37 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß

Tipps für den Nachtisch mit Mineralwasser

- Für den Crêpe-Teig magnesiumreiches Mineralwasser nehmen – das hebt den Geschmack von süßen Füllungen.
- Das Mineralwasser für den Teig und die Quark-Mousse sollte kohlenstoffreich sein: macht beides schön luftig, verstärkt den Geschmack, spart Sahne.

Rezept „Gebrannte Quarkcannelloni mit Beerenkompott“
Seite 3

- Mineralwasser im Beerenkompott verringert die Fruchtsäure und macht es bekömmlicher.

