Erdbeer-Orangen-Quark mit Nussen

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 EL Haselnusskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- alternativ: Kurbiskerne
- 300 g Orange
- 100 g Erdbeeren
- 300 g Magerquark
- 2 EL (1,5% Fett) Milch
- 2 EL Leinol
- 1 TL flüssiger Honig

Haselnusse grob hacken und mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rosten. Herausnehmen und abkuhlen lassen.

Orange so großzugig schalen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Das Fruchtfleisch vierteln oder halbieren und in Scheiben schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Große halbieren oder vierteln.

Den Quark mit Milch, Ol, aufgefangenem Orangensaft und Honig cremig verruhren. Auf Schalen verteilen, mit den Orangenstucken und Erdbeeren belegen und mit den Nussen und Kernen bestreut servieren.

Variante: Alle Zutaten bis auf die gerosteten Nusse und Kerne in einen hohen Ruhrbecher geben und mit einem Stabmixer oder im Standmixer fein purieren. Den Fruchtquark mit Nussen und Kernen bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 19.02.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen