

Erdbeer-Orangen-Quark mit Nüssen

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

Haselnüsse grob hacken und mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Orange so großzügig 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 Größe halbieren oder vierteln.

Den Quark mit Milch, Öl, aufgefangenem Orangensaft und Honig cremig verrühren. Auf Schalen verteilen, mit den Orangenstücken und Erdbeeren belegen und mit den Nüssen und Kernen bestreut servieren.

Variante: Alle Zutaten bis auf die gerösteten Nüsse und Kerne in einen hohen Ruhrbecher geben und mit einem Stabmixer oder im Standmixer fein pürieren. Den Fruchtquark mit Nüssen 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