

# Erdbeer-Orangen-Quark mit Nüssen

## Zutaten (für 2 Personen):

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

Die Haselnüsse grob hacken und mit den Sonnenblumenkernen (bei Rheuma Kürbiskerne verwenden) in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die 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. Die 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 Fruchtmix auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit den Nüssen und Kernen bestreut servieren.

## Nährwerte (pro Portion):

380 kcal, 22 g Eiweiß, 20 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 260 mg Calcium, 11 mg Purin

## Empfehlenswert bei:

Adipositas

Arthrose

Gicht

Nierensteinen (Kalziumoxalat) - mit Sonnenblumenkernen

Rheuma

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)