

Rhabarber-Soufflé



Dessert



Zutaten für 4 Personen*

Menge	Zutat
200 g	Rhabarber
4 EL	Zucker
250 g	Quark, 40% Fett i. Tr.
2	Eier
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz, jodiert
1 EL	Puderezucker
1 EL	Rapsöl

* 160 g pro Portion

So wird's gemacht ...

Die Rhabarberstangen waschen und die groben Fasern abziehen. Dann in dünne Scheiben schneiden und mit 2 EL Zucker bestreuen. Inzwischen den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Quark mit Eigelb und Vanillezucker verrühren. Das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen, dann den restlichen Zucker unter Schlagen einrieseln lassen. Den Eischnee vorsichtig unter den Quark heben.

Eine backofenfeste Form nur am Boden einölen. Die Hälfte des gezuckerten Rhabarbers hinein geben, mit der Quarkmasse bedecken. Den restlichen Rhabarber darauf verteilen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit Puderezucker bestäubt servieren.

Tipp: Rote Rhabarberstangen sind weniger sauer als grüne und benötigen daher weniger Zuckerzugabe. Sie können auch Zucker sparen, indem Sie süße Erdbeeren untermischen.

Nährwerte pro Portion

Energie	250 kcal
Fett	12,5 g
Kohlenhydrate	22,7 g
Eiweiß	10,8 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

* ohne Backzeit