

Apfelreis mit Quark

Erstellt von: Original GU Rezept

Kategorien: [Dessert](#), [Frühstück & Brunch](#), [Für Kinder](#), [Glutenfrei](#), [Herbst](#), [Klassiker](#), [Kochen](#), [Ohne Alkohol](#), [Preiswert](#), [Pudding & Cremes](#), [Snacks](#), [Sommer](#), [Süße Hauptspeise](#), [Vegetarisch](#), [Winter](#)

Perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch - und wer gar nicht genug davon bekommen kann, sollte ihn unbedingt auch mal mit Birnen oder Bananen ausprobieren.



Schritt 1

Den Reis in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser gut abbrausen. Mit Milch, Zimt, Nelken, Kardamom und Salz in einen Topf schütten, erwärmen.

Zutaten

200 g Milch- oder Risottoreis
1 l Milch
1 Stück Zimtstange (etwa 4 cm)
2 Nelken
2 grüne Kardamomkapseln
1 Prise Salz
600 g Äpfel
60 g Zucker
100 g Sahne
250 g Topfen oder Magerquark
Zucker und Zimt zum Bestreuen

Schritt 2

Wenn die Milch kocht, die Hitze ganz klein schalten, den Deckel halb auflegen und den Reis ungefähr 15 Minuten garen. Dabei immer mal wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Schritt 3

In der Zwischenzeit schon mal die Äpfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in dünne Schnitze schneiden. Mit dem Zucker unter den Reis rühren, alles noch mal etwa 15 Minuten weitergaren, bis Reis und Äpfel weich sind.

Schritt 4

Dann kommt der Clou: Die Sahne steif schlagen. Zimt, Nelken und Kardamom aus dem Reis fischen. Den Topfen oder Quark unter den Reis rühren und leicht erwärmen. Die Schlagsahne unterheben und den Reis sofort auf vorgewärmte tiefe Teller schöpfen. Mit Zucker und Zimt nach Gusto bestreuen.

Autor

Original GU Rezept

Anzahl Personen

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit

35 Min.

Schwierigkeitsgrad

leicht

Kalorien

595kcal pro Portion

Beerenauflauf

Erstellt von: Original GU Rezept

Kategorien: [Auflauf](#), [Backen](#), [Dessert](#), [Fettarm](#), [Frankreich](#), [Frühstück & Brunch](#), [Für Kinder](#), [Ohne Alkohol](#), [Preiswert](#), [Sommer](#), [Süße Hauptspeise](#), [Vegetarisch](#)

Clafoutis wird er in seiner französischen Heimat genannt und wenn man nach dem Backen nicht gut aufpasst, kann es sein, dass er schon aus der Auflaufform gegessen wird.



Schritt 1

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (erst später einschalten: Umluft 160 Grad). Eine feuerfeste Form (2 l Inhalt) gründlich ausbuttern.

Zutaten

600 g gemischte Beeren (z. B. Brombeeren, Erdbeeren und Himbeeren)
80 g Zucker
5 Eier (Größe M)
150 g Mehl
1/2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1/4 l Milch
Butter für die Form
Puderzucker zum Bestäuben

Schritt 2

Die Beeren verlesen, Brombeeren und Erdbeeren waschen. Die Erdbeeren von den Kelchblättern befreien, vierteln oder halbieren. Beeren mit gut 1 EL Zucker in der Form mischen.

Schritt 3

Die Eier trennen. Die Eiweiße mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Mehl mit Backpulver, übrigem Zucker und dem Salz mischen. Nach und nach Milch und Eigelbe unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Den Teig über die Beeren in der Form gießen. Clafoutis im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen, bis der Teig gebräunt ist. Dann noch kurz stehen lassen und zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.

Autor

Original GU Rezept

Anzahl Personen

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit

50 Min.

Schwierigkeitsgrad

leicht

Kalorien

405kcal pro Portion