

Cranberry-Puffer mit Orangensalat

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Ei
- 250 g Magerquark
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Cranberries, getrocknet
- 75 g Hirseflocken
- 1 Granatapfel
- 2 Orangen, unbehandelt
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 EL Sesamsamen
- Zimt
- Rapsöl und 1 TL Butter zum Braten

Zubereitung

Das Ei trennen. Eigelb mit 150 g Quark und Vanillezucker cremig rühren. Cranberries hacken, mit den Hirseflocken unterziehen. 10 Min. quellen lassen. Inzwischen den Granatapfel halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Orangen waschen, Schale fein reiben, eine Messerspitze zum Quarkteig geben. Orangen bis aufs Fruchtfleisch mit dem Messer schälen, Früchte halbieren, das weiße Innere entfernen, Hälfte nochmals in Viertel teilen und in 1 cm breite Fächer schneiden. Saft auffangen, mit dem Honig verrühren, über die Orangen träufeln, mit Zimt bestäuben, Granatapfelteile dazwischen verteilen. Eiweiß steif schlagen, unter die Puffermasse ziehen. In einer großen beschichteten Pfanne etwa 2–3 EL Öl behutsam erhitzen, Butter zugeben und nach und nach 8 Puffer mit einem nassen Löffel abstechen und hineinsetzen. Sofort mit Sesam bestreuen, Hitze herunterschalten und nach 2–3 Min. wenden und fertig braten. Zum Orangensalat reichen.

Quelle Rezept:

Dagmar von Cramm: Ab 50 IN FORM, Stiftung Warentest, 2011, S. 116



Gesund essen, besser leben.