



# Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: [www.gartenbau-thueringen.de](http://www.gartenbau-thueringen.de)

## mit Obst aus Thüringen



- + bioaktive Inhaltsstoffe wirken vorbeugend gegen Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs
  - + senken den Harnsäurespiegel beugen Gicht vor
- Unser Tipp: Kirschen eignen sich hervorragend zum Einfrieren

## Kirschen – was steckt drin?



# Kirsch-Quark-Auflauf

## Zutaten für 4 Portionen:

500g Sauerkirschen, 80g Butter, 100g Zucker, 2 Eier, 500g Magerquark, 1 unbehandelte Zitrone, 60g Weizenmehl, 1/2TL Backpulver, 2 EL Mandelblättchen, 1 EL Zucker, 1 Messerspitze Zimtpuder, Puderzucker

Eine passende Auflaufform oder entsprechende Portionsförmchen werden mit etwas Butter ausgefettet. Die gewaschenen und entkernten Kirschen in die Form geben und gleichmäßig verteilen. Die restliche Butter wird mit dem Zucker schaumig gerührt. Nun kommen die Eigelbe, der Quark und die geriebene Schale der unbehandelten Zitrone dazu. Die Zitrone halbieren, ausgepresst und den Saft ebenfalls unterrühren. Die Eiklar werden zu steifem Schnee geschlagen und dieser wird vorsichtig unter die Quarkmasse gehoben. Zum Schluss kommen das Mehl, der Zimt und das Backpulver unter die Masse. Nun gibt man die Quarkmasse über die eingefüllten Kirschen und bestreut das Ganze mit den Mandelblättchen. Bei etwa 200°C wird der Auflauf im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten goldbraun gebacken. Portionsförmchen benötigen nur etwa 30 Minuten!

Mit Puderzucker bestreut wird der Auflauf zu Tisch gebracht und ist ein köstliches Dessert oder auch eine süße Hauptmahlzeit.