



REZEPT

Coeur á la Creme mit Bio-Wachteleiern und Beeren



ZUTATEN

Creme:

8	Bio-Wachteleier
60g	Honig (oder etwas mehr – je nach Geschmack)
1 Prise	Salz
1 Msp.	gem. Vanille
250g	Quark (Magerstufe)
250g	Sahne

Beerensoße:

500g	TK-Himbeeren
1 EL	Honig
½ TL	Johannisbrotkernmehl
	Frische Himbeeren
	Frische Heidelbeeren

ZUBEREITUNG

Wachteleier in Eigelb und Eiweiß trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz fast steif schlagen, dann 1 Teelöffel Honig zufügen und weiter schlagen bis es ganz steif ist.

Eidotter mit restlichem Honig und Vanille schaumig schlagen, Quark zufügen und gut verrühren.

Sahne steif schlagen.

Sahne und Eischnee unter die Eigelb-Quark-Mischung heben. Ein sauberes, dünnes Geschirrtuch anfeuchten und ein standfestes Sieb* damit auslegen. Die Masse eingießen, dann mit dem oberen Teil des Geschirrtuchs abdecken, einen Teller unter das Sieb legen und zusammen in den Kühlschrank stellen. Etwa 12 Stunden ruhen lassen.

Am nächsten Tag die Masse auf einen Teller stürzen und mit Beeren und/oder einer Beerensoße servieren.

Für die Beerensoße die tiefgekühlten Himbeeren auftauen und mit etwas Honig kurz aufkochen. Johannisbrotkernmehl einstreuen, gut rühren und abkühlen lassen.

Die gestürzte Creme mit Früchten und der Soße dekorieren oder dazu reichen.

* Eigentlich benötigt man eine Herzform (deshalb „Coeur“ à la creme) mit Löchern, durch die die Flüssigkeit abfließen kann, aber ein Sieb erfüllt seinen Zweck ebenso.



COEUR Á LA CREME MIT BIO-WACHTELEIERN

Weitere Rezepte unter
www.bio-wachtelfarm.de