



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)**Einkaufszettel****Honigquark mit gebrannten Mandeln und Vanille-Orangenragout**

- 1 EL Honig
- 400 g Speisequark, Halbfettstufe
- 80 g Mandeln, grob gehackt
- 1 EL Puderzucker
- 2 Orangen
- 1 EL Zucker
- 0,5 Vanilleschote

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Honigquark mit gebrannten Mandeln und Vanille-Orangenragout

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 20 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

15,2 g Fett 26,7 g Kohlenhydrate 16,2 g Eiweiß 5,5 g Ballaststoffe  
315 kcal Brennwert

**1 Quark vorbereiten:**

400 g Speisequark mit 1 EL Honig glatt verrühren.

**2 Mandeln karamellisieren:**

80 g grob gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Mit 1 EL Puderzucker bestäuben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen.

Die gebrannten Mandeln auf ein Stück Backpapier geben und auskühlen lassen.

**3 Orangen filetieren:**

2 Orangen schälen und vollständig von der weißen Haut befreien.

Die Orangenfilets zwischen den Trennwänden herausschneiden und den dabei austretenden Saft auffangen.

**4 Vanille-Orangensirup herstellen:**

Den aufgefangenen Orangensaft in einen kleinen Topf geben.

1 EL Zucker sowie das ausgekrazte Mark der Vanilleschote zugeben und alles leicht einkochen lassen.

Den Orangensirup anschließend auskühlen lassen.

**5 Dessert schichten & servieren:**

Die Orangenfilets mit dem abgekühlten Sirup marinieren und auf 4 Gläser oder Schalen verteilen.

Die Hälfte der gebrannten Mandeln unter den Quark mischen und den Honigquark über die Orangenfilets geben.

Mit den restlichen Mandeln bestreuen und mit etwas Honig beträufeln.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Das Dessert lässt sich gut vorbereiten - am besten die Mandeln erst kurz vor dem Servieren darüberstreuen, damit sie schön knusprig bleiben.

Nicht vergessen: Den Orangensirup vollständig abkühlen lassen, bevor er über die Filets gegeben wird, damit der Quark seine cremige Konsistenz behält.