

Frisch vom Feld

... einfach gesünder

**Vanillequark mit Liköraprikosen und
karamellisierten Sonnenblumenkernen**



WEIDEMANN
Catering GmbH

Weidemann Catering GmbH –
Ein Unternehmen der Weidemann-Gruppe.
www.weidemann-gruppe.de

Vanillequark mit Liköraprikosen und karamellisierten Sonnenblumenkernen

Zutaten für 4 Personen:

400 g Quark, 250 ml Milch, 250 g Aprikosen (Konserven/Abtropfgewicht), 20 ml Aprikosenlikör, 1 EL Butter, 2 EL Zucker, 50 g Puderzucker, 1 Pck. Vanillezucker, ½ Pck. Puddingpulver Vanille, 150 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Quark:

Den Pudding nach Anleitung kochen und fast vollständig erkalten lassen. Dann zusammen mit dem Vanille- und Puderzucker in den Quark einrühren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.

Liköraprikosen:

Aprikosen abtropfen lassen, den Saft auffangen und ca. 10 min. einköcheln lassen. Butter in der Pfanne erhitzen und die Aprikosen kurz, aber stark anbraten. Die Früchte zurück in den eingekochten Sirup geben, den Likör dazu gießen, kalt stellen und ziehen lassen.

Kerne:

Die Sonnenblumenkerne mit dem Zucker in eine beschichtete Pfanne geben und unter Rühren rösten, bis der Zucker schmilzt und die Kerne leicht Farbe annehmen. Die karamellisierten Sonnenblumenkerne auf einen großen Teller geben und auskühlen lassen.

Den Vanillequark mit den Aprikosen nach Wunsch anrichten und mit den Kernen dekorieren.