

**Dr. Oetker**

**100**

**Rezepte – Desserts**

**aus 1000 Rezepte – gut & günstig**



**Dr. Oetker Verlag**

# Kerniger Beeren-Quark

2 Portionen

**pro Portion  
1,60 Euro**

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**4 EL Vollkorn-Haferflocken (40 g)**

**1 TL Kürbiskerne**

**1 TL Zucker**

**1 EL grob geschroteter Leinsamen**

**150 g frische oder aufgetaute TK-Beeren, z. B.**

**Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren**

**125 g Magerquark**

**150 g Joghurt (3,5 % Fett)**

**1 TL Zucker**

**Pro Portion:** E: 16 g, F: 7 g, Kh: 27 g, kj: 1022, kcal: 243

**1.** Haferflocken und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten.

**2.** Zucker daraufstreuen und unter gelegentlichem Rühren kurz karamellisieren lassen. Die Haferflocken-Kürbiskern-Mischung herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Dann Leinsamen untermischen.

**3.** Frische Beeren abspülen, abtropfen lassen und entstielen. Große Früchte in kleine Stücke schneiden.

**4.** Den Quark mit Joghurt und Zucker in einer Schüssel glatt rühren und in 2 Schälchen mit den Früchten anrichten.

Beeren-Quark mit Knusperflocken bestreut servieren.



# **Fruchtiges Tiramisu**

6 Portionen

**pro Portion  
1,15 Euro**

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten, ohne Durchziehzeit

**250 g Cantuccini (ital. Mandelgebäck)**

**75 ml starker Kaffee (Espresso oder Mocca)**

**350 g gut abgetropfte Mandarinen (aus Dosen)**

**75 ml Cointreau (Orangenlikör)**

**20 g Puderzucker**

**250 g Joghurt (3,5 % Fett)**

**250 g Vanillejoghurt**

**250 g Schlagsahne (mind. 30 % Fett)**

**etwas Kakaopulver**

**Pro Portion:** E: 9 g, F: 22 g, Kh: 58 g, kj: 2099, kcal: 500

**1.** Die Cantuccini in eine flache Auflaufform legen und mit dem kalten Kaffee tränken.

**2.** Die Mandarinen auf den Cantuccini verteilen, mit Cointreau beträufeln und mit Puderzucker bestäuben. Die Form in den Kühlschrank stellen. Die Mandarinen 1-2 Stunden durchziehen lassen.

**3.** Die beiden Joghurtsorten in einer Schüssel verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Joghurt-Sahne auf den Mandarinen verteilen. Das Tiramisu zugedeckt in den Kühlschrank stellen und 3-4 Stunden durchziehen lassen.

**4.** Vor dem Servieren das fruchtige Tiramisu mit etwas Kakao bestäuben.

**Tipps:** Steht das Tiramisu länger auf einem Buffet, zusätzlich 1 Päckchen Sahnesteif unter die Sahne rühren. Statt Cantuccini eignen sich Löffelbiskuits oder Amarettini (ital. Mandelmakronen). Statt Mandarinen aus der Dose 4-5 frische Orangen verwenden. Diese so schälen, dass die weiße Haut mitentfernt wird. Dann die Filets mit einem scharfen Messer herausschneiden.

**Rezeptvariante: Tiramisu klassisch** (6 Portionen): 500 g Mascarpone (ital. Frischkäse) mit 150 ml Milch (3,5 % Fett), 75 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Oetker Bourbon-Vanille-Zucker und 20 ml Amaretto (Mandellikör) in einer Schüssel glatt rühren. Weitere 20 ml Amaretto mit 250 ml kaltem Espresso verrühren. Von etwa 200 g Löffelbiskuits die Hälfte in eine flache Auflaufform legen, mit der Hälfte der Espresso-Amaretto-Mischung beträufeln und mit der Hälfte der Mascaronemasse bedecken. Die restlichen Zutaten in gleicher Reihenfolge daraufschichten. Tiramisu zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren dick mit 1 ½-2 Esslöffeln Kakaopulver bestäuben.



# Mango-Kokos-Reis

5 Portionen

**pro Portion  
0,85 Euro**

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten, ohne Quell- und Kühlzeit

**Garzeit:** etwa 30 Minuten

**500 ml Kokosmilch**

**100 ml Orangensaft**

**125 g Milchreis**

**75 g Zucker**

**½ Prise Salz**

**1 reife Mango**

**Saft von 1 Zitrone**

**Pro Portion:** E: 4 g, F: 17 g, Kh: 45 g, kj: 1483, kcal: 357

**1.** Kokosmilch und Orangensaft in einen Topf gießen. Milchreis, Zucker und Salz unterrühren. Den Milchreis etwa 1 Stunde quellen lassen.

**2.** Den Reis in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Kokos-Orangen-Milch dabei auffangen, wieder zurück in den Topf gießen und zum Kochen bringen. Den Reis wieder hinzugeben, zum Kochen bringen, unter Rühren etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Den Reis bei schwacher Hitze weitere etwa 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Reis auf der ausgeschalteten Kochstelle nachquellen lassen. Kokosreis abkühlen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen.

**3.** Mango halbieren und den Stein herauslösen.

Mangohälften schälen, in mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronensaft hinzugeben.

Mangostücke mit dem Zitronensaft vermischen.

**4.** Den Kokosreis vor dem Servieren in kleine Portionsschälchen oder Gläser füllen. Die Mangostücke auf dem Kokosreis verteilen. Den Mango-Kokos-Reis bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



# Mandarinen-Quark-Speise

4 Portionen

**pro Portion  
0,70 Euro**

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten, ohne Kühlzeit

**3 Blatt weiße Gelatine**

**175 g Mandarinen (aus der Dose)**

**750 g Magerquark**

**Pro Portion:** E: 26 g, F: 1 g, Kh: 20 g, kj: 839, kcal: 200

- 1.** Die Gelatine nach Packungsanleitung einweichen. Von den Mandarinen den Saft auffangen und in einen kleinen Topf geben. Den Quark in einer Schüssel glatt rühren.
- 2.** Den Mandarinensaft erwärmen. Die eingeweichte Gelatine leicht ausdrücken und in dem erwärmten Mandarinensaft unter Rühren auflösen. Zunächst 2 Esslöffel Quark untermischen. Dann die Saft-Gelatine-Mischung unter den restlichen Quark rühren. Mandarinen unterheben.
- 3.** Die Mandarinen-Quark-Speise zudeckt mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**Tipps:** Die Quarkspeise lässt sich gut vorbereiten. Zum Mitnehmen die Speise in 4 verschließbare Gefäße füllen, in den Kühlschrank stellen.

**Abwandlung:** Die Quarkspeise lässt sich auch mit 240 g Aprikosenhälften (aus der Dose) zubereiten.



# Ricotta-Törtchen mit Himbeersauce

4 Portionen

**pro Portion  
1,20 Euro**

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten, ohne Kühlzeit

**2 Blatt weiße Gelatine**

**2 EL Milch**

**250 g Ricotta (ital. Frischkäse)**

**50-75 g Zucker**

**1 EL roter Fruchtsaft**

**Für die Himbeersauce:**

**200 g Himbeeren**

**1-2 EL Zucker**

**2-3 EL roter Fruchtsaft**

**evtl. einige Himbeeren**

**evtl. einige Minzeblättchen**

**Pro Portion:** E: 8 g, F: 10 g, Kh: 25 g, kj: 924, kcal: 221

**1.** Gelatine nach Packungsanleitung einweichen. Die Gelatine leicht ausdrücken und in einem kleinen Topf in der Milch bei schwacher Hitze unter Rühren auflösen.

**2.** Ricotta mit Zucker und Fruchtsaft cremig rühren. Aufgelöste Gelatine zuerst mit etwa 4 Esslöffeln von der Ricottamasse verrühren, dann unter die restliche Ricottamasse rühren.

- 3.** Die Ricottamasse in 4 Förmchen (z. B. für Crème Caramel) füllen. Die Förmchen zugedeckt etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 4.** Für die Sauce die Himbeeren verlesen, evtl. kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die Himbeeren mit Zucker und Fruchtsaft fein pürieren, dann durch ein Sieb streichen.
- 5.** Die Törtchen auf je 1 Teller stürzen und etwas Sauce (Zimmertemperatur) darüber- und danebengießen. Nach Belieben mit verlesenen Himbeeren und abgespülten, trocken getupften Minzeblättchen garnieren.

**Tipp:** Wer keinen Ricotta bekommt, kann ihn durch Sahnequark ersetzen.



# Schokokuss-Schichtspeise

6 Portionen

**pro Portion  
0,90 Euro**

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**50 g Kokosraspel**

**8 Schokoküsse**

**1 ½-2 EL Kirschwasser**

**125 g Magerquark**

**250 g Schlagsahne (mind. 30 % Fett)**

**1 Pck. Sahnesteif**

**1-1 ½ EL Puderzucker**

**500 g Rote Grütze (aus dem Kühlregal)**

**Pro Portion:** E: 5 g, F: 21 g, Kh: 48 g, kj: 1782, kcal: 423

1. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten, herausnehmen und auf einen Teller geben. Waffelböden von den Schokoküssen ablösen, hacken und mit dem Kirschwasser vermischen.
2. Schaummasse der Schokoküsse in eine Schüssel geben, grob zerkleinern und mit dem Quark glatt verrühren. Die Sahne mit Sahnesteif und Puderzucker steif schlagen. Die Sahne unter den Schaumquark heben.
3. Die Kokosraspel mit der Waffelmasse vermengen und abwechselnd mit der Roten Grütze und der Quark-Sahne-Mischung portionsweise in eine Glasschüssel schichten.

Schokokuss-Schichtspeise bis zum Servieren zugedeckt in den Kühlschrank stellen.



# Schokoladenpudding mit Sauerkirschen

5 Portionen

**pro Portion  
0,80 Euro**

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten, ohne Abkühlzeit

**Für den Schokoladenpudding:**

**60 g Zucker**

**1 ½ EL gesiebtes Kakaopulver**

**1 ½ Pck. Dr. Oetker Pudding-Pulver Schokoladen-Geschmack**

**800 ml Milch (3,5 % Fett)**

**100 g Schlagsahne (mind. 30 % Fett)**

**75 g Zartbitter-Kuvertüre (etwa 50 % Kakaoanteil)**

**Für die Fruchtmasse:**

**350 g Sauerkirschen (aus Gläsern)**

**150 ml Sauerkirschsaft (aus dem Glas)**

**10 g Speisestärke**

**30 g Zucker**

**½ TL gem. Zimt**

**Pro Portion:** E: 9 g, F: 18 g, Kh: 62 g, kj: 1913, kcal: 457

1. Für den Pudding Zucker, Kakao und Pudding-Pulver mit etwa 150 ml Milch anrühren. Restliche Milch und Sahne in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kuvertüre grob hacken und unter Rühren in der heißen Sahnemilch schmelzen. Angerührtes Pudding-Pulver einrühren und unter Rühren

aufkochen lassen. Den Pudding in eine Schüssel geben. Die Puddingoberfläche mit Frischhaltefolie belegen, Pudding erkalten lassen.

- 2.** Für die Fruchtmasse von den Sauerkirschen den Saft auffangen und 150 ml Saft abmessen. Den Saft mit der Speisestärke in einem Topf gut verrühren. Zucker und Zimt untermischen, unter Rühren zum Kochen bringen. Die Sauerkirschen hinzugeben und untermischen. Die Fruchtmasse erkalten lassen.
- 3.** Den Schokoladenpudding mit einem Schneebesen glatt rühren und in Gläsern oder Schalen verteilen. Die Fruchtmasse daraufgeben.



# Zitronencreme mit Joghurt

4 Portionen

**pro Portion  
0,80 Euro**

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten, ohne Kühlzeit

**4 Blatt weiße Gelatine**

**150 ml Zitronensaft (von etwa 3 Zitronen)**

**125 g Zucker**

**150 g Joghurt (3,5 % Fett)**

**300 g Schlagsahne (mind. 30 % Fett)**

**Pro Portion:** E: 4 g, F: 24 g, Kh: 35 g, kj: 1662, kcal: 398

**1.** Gelatine nach Packungsanleitung einweichen.

Zitronensaft in einem kleinen Topf erhitzen (nicht kochen).

**2.** Eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem heißen Zitronensaft unter Rühren auflösen. Anschließend den Zucker unterrühren. Die Gelatine-Flüssigkeit etwas abkühlen lassen, dann mit dem Joghurt gut verrühren. Joghurtmasse in den Kühlschrank stellen, dabei zwischendurch umrühren.

**3.** Sahne steif schlagen. Wenn die Joghurtmasse anfängt zu gelieren, Sahne unterheben.

**4.** Die Zitronencreme in 4 Portionsgläser füllen und mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**Tipp:** Waffelgebäck dazu servieren.



# **Welfenspeise**

4 Portionen

**pro Portion  
1,15 Euro**

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten, ohne Kühlzeit

**Für den Flammeri:**

**2 Eiweiß (Größe M)**

**35 g Speisestärke**

**40 g Zucker**

**1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker**

**500 ml Milch (3,5 % Fett)**

**Für den Weinschaum:**

**3 Eigelb (Größe M)**

**80 g Zucker**

**10 g Speisestärke**

**250 ml Weißwein**

**Pro Portion:** E: 8 g, F: 9 g, Kh: 48 g, kJ: 1490, kcal: 355

- 1.** Für den Flammeri das Eiweiß steif schlagen.  
Speisestärke, Zucker und Vanillin-Zucker mit 6 Esslöffeln von der Milch anrühren.
  
- 2.** Restliche Milch in einem Topf zum Kochen bringen.  
Angerührte Speisestärke in die von der Kochstelle genommene Milch rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen.

- 3.** Den Eischnee unter den kochend heißen Flammeri rühren und alles nochmals kurz aufkochen lassen. Flammeri in eine Glasschale oder in Dessertgläser füllen (nur zur Hälfte füllen!), abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.
- 4.** Für den Weinschaum Eigelb mit Zucker, Speisestärke und Weißwein in eine Edelstahlschüssel geben und im heißen Wasserbad bei mittlerer Hitze mit einem Schneebesen aufschlagen, bis eine cremige Masse entsteht (etwa 5 Minuten). Der Weinschaum ist fertig, wenn sich das Volumen der Masse verdoppelt hat und alle Zutaten gebunden sind. Den Weinschaum erkalten lassen.
- 5.** Den Weinschaum vorsichtig auf die Creme (Flammeri) geben.

**Hinweis:** Nur ganz frische Eier verwenden, die nicht älter als 5 Tage sind (Legedatum beachten!). Die fertige Speise im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Stunden verzehren.

**Tipp:** Die Welfenspeise mit Sahnetuffs und Schokostreuseln garnieren.

