

## Quark-Soufflé mit Mango-Mousse

### Für zwei Personen

2 Mangos	1 Zitrone	125 g Magerquark
3 EL Kokosraspeln	50 g Butter	1 Ei
4 EL Zucker	Puderzucker	

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Ei über zwei Schüsseln trennen. Das Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Einen Esslöffel Zucker langsam unterrühren und so lange schlagen, bis die Masse fest geworden ist. In einer weiteren Schüssel, das Eigelb zusammen mit dem Magerquark vermengen, den Eischnee hinzugeben und nochmals vermengen. Die Schale der Zitrone abreiben und mit hinzugeben. Die Mangos schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwei Souffléförmchen mit der Butter ausstreichen und zusätzlich mit einem Esslöffel Zucker ausstreuen. Die Hälfte der Masse in die Förmchen geben, jeweils ein paar kleine Mangostücke in die Mitte geben, sodass noch ein wenig von den Mangostücken übrig bleiben und mit der restlichen Quarkmasse bedecken. Die Förmchen auf der mittleren Schiene etwa zwanzig Minuten in den Ofen geben, bis sie gold-gelb gebacken sind. Die restliche Mango mit dem restlichen Zucker pürieren. Anschließend das Mus durch ein Sieb streichen. Das Quarksoufflé mit dem Mango-Mousse auf Tellern anrichten, mit dem Puderzucker und den Kokosraspeln garnieren und servieren.

Tobias Knoch am 10. Oktober 2012