

Gebrannte Heidelbeer-Orangen-Creme

Für 2 Personen

1 Orange, unbehandelt	100 g Heidelbeerfruchtpüree	100 g Magerquark
3 Zweige Minze	2 EL Honig	2 EL brauner Zucker

Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Saft in einen Topf geben und bis zur Hälfte einkochen lassen. Die Orangenhälften so aushöhlen, dass das gesamte Fruchtfleisch entfernt ist. Den Quark, den Honig, das Heidelbeerpüree und den Orangensaft in einer Schüssel verrühren. Zwei Minzezweige abziehen, fein hacken und unter den Quark rühren. Die Crème in die Orangenhälften füllen und kühl stellen. Kurz vor dem Servieren mit dem braunen Zucker bestreuen und abflämmen. Mit der restlichen frischen Minze garnieren.

Johann Lafer am 26. März 2010