

Crème brûlée

Rezept für 6 Personen

1	Stk	Vanilleschote
2.5	dl	Milchdrink
90	g	Zucker
6	Stk	Eigelb
180	g	Magerquark
180	g	Crème fraîche
ca. 30	g	Brauner Zucker

Zubereitung

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und die Samen herausschaben. Schote, Samen, Milch und Zucker in eine kleine Pfanne geben, aufkochen und 5 Minuten auf kleiner Stufe kochen lassen. Vom der Herdplatte ziehen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Den Gitterrost auf der zweituntersten Rille einschieben. Wasser aufkochen.

In einer Schüssel mit dem Schwingbesen die Eigelbe mit dem Magerquark und der Crème fraîche verrühren.

Die Milch nochmals aufkochen. Vom Feuer nehmen, die Vanilleschote entfernen und die Mischung kochend heiss unter Rühren langsam zur Ei-Quark-Creme giessen. Diese in 6 feuerfeste Puddingförmchen füllen und einzeln mit Klarsichtfolie decken.

Die Förmchen in eine Gratinform stellen. Kochend heisses Wasser in die Gratinform geben, so dass die Förmchen bis $\frac{3}{4}$ im heissen Wasser stehen. In den Backofen stellen und ca. 45 Minuten gar ziehen lassen bis die Creme stichfest ist. Aus dem Ofen nehmen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden gut durchkühlen lassen.

Vor dem Servieren die Creme mit dem braunen Zucker bestreuen. Mit dem Haushalts-Bunsenbrenner den Zucker auf der Oberfläche goldbraun caramolisieren.

Tipp

Die Crème brûlée bereits am Vortag vorbereiten. Im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren mit Zucker bestreuen und caramolisieren.

Nährwert pro Portion

Kalorien	292
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiss	8 g
Fett	18 g