Artikel vom 08.07.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 04:57 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/quark-griess-auflauf

Quark-Grieß-Auflauf



Foto: Anne Weidenbörner

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Quark

75 g Weichweizengrieß

4 Eier

200 g Beeren

4 EL Ahornsirup

optional Kakaonibs

Zubereitung:

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb cremig aufschlagen. Nun den Quark, Grieß und Ahornsirup unterrühren. Anschließend das Eiweiß unterheben und den Teig in eine Auflauf- oder Quicheform füllen. Die gewaschenen und geputzten Beeren sowie Kakaonibs auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Heißluft 20 bis 25 Minuten backen. Bei sauren Beeren (zum Beispiel Johannisbeeren) eventuell noch etwas Ahornsirup oder Puderzucker über den fertigen Auflauf geben.

Tipp: Eignet sich auch super für anderes Obst wie Rhabarber, Äpfel oder Birnen. Dabei die Stückgröße anpassen, damit das Obst gar wird.

Anne Weidenbörner