

Quark mit Obstkompott

Zur Verfügung gestellt
von



Garniert mit frischer
Minze wird der Quark-Snack
zur echten Augenweide

ZUTATEN (für 8 Portionen)



- 8 Äpfel
- 200 ml Wasser
- 1 kg Quark (20 % Fett i.Tr.)
- 60 ml Milch
- 6 TL Honig
- 4 Msp. Ceylon-Zimt









KÜCHENHELFER

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Messbecher
- Topf mit Deckel
- mittlere Schüssel
- 2 große Schüsseln
- Küchenwaage
- Rührlöffel

SO GEHT'S



-  Für das Kompott die Äpfel waschen, achteln, entkernen und grob würfeln. In einen breiten Topf geben, das Wasser abmessen und hinzugeben.
-  Die Äpfel auf mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel weichköcheln, je nach Sorte bis zu 10 Minuten.
-  Das Kompott leicht abkühlen lassen. Dann in eine mittelgroße Schüssel füllen und in eine größere Schüssel mit etwas kaltem Wasser stellen, zum weiteren Abkühlen.
-  Den Quark in eine Schüssel geben, mit Milch cremig rühren und ggf. mit bis zu 3 TL Honig süßen.
-  Das abgekühlte Kompott mit Zimt abschmecken.
-  Das Kompott und den Quark jeweils getrennt in großen Schüsseln oder zusammen in Schälchen oder in Gläser geschichtet servieren.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Tipps für U3-Bereich: Umrühren können schon die Kleinsten (z. B. Quark cremig rühren). Stückeriges Kompott kann mit Pürierstab oder Kartoffelstampfer in der Konsistenz angepasst werden.

Apfel-Forscher: gemeinsam verschiedene Apfel-Sorten untersuchen – Aussehen, Geruch, Knack-Geräusche vergleichen, Apfelverkostung durchführen (Geschmack vs. Erwartungen), Liebessorte verarbeiten, beobachten wie sich Äpfel beim Kochen verändern (Konsistenz, Geruch, Geschmack), welche Gewürze passen dazu (Zimt, Vanille, Kardamom, Anis, Nelke)?

Impulsfrage: Was kann man aus Äpfeln alles machen?



MIT VIELFALT DURCHS JAHR

Clever kombiniert sind Obst und Quark in dem Fall schon. Es lassen sich auch verschiedene Obstsorten im Kompott oder statt gegartem Kompott frische Früchte verwenden, Quark kann durch Joghurt ersetzt werden.

Im **Frühling** kann Rhabarber, im **Sommer** können Kirschen oder Beerenfrüchte (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren) oder Pfirsiche und im **Herbst** können Pflaumen oder Quitten Alternativen zum Apfel sein. Im **Winter** kann auf tiefgekühlte oder getrocknete Früchte zurückgegriffen werden.

Übrigens: Apfelschalen können dranbleiben. Fallen doch Schalen an, schmecken die mit heißem Wasser aufgebrüht als Tee.

Bildnachweise: Rezeptbild von marysckin – stock.adobe.com | Icons: Eucalyp, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle