

Rezeptidee Februar:

Ballbäuschen

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleine Orange, unbehandelt
20 ml Orangenlikör (nach Wunsch)
125 g getrocknete Sauerkirschen,
ersatzweise Cranberries
1 Vanilleschote
ca. 1,5 l Rapsöl zum Ausbacken
325 g Mehl, Type 405

1 Päckchen Backpulver
3 Eier (M)
60 ml kaltgepresstes Rapsöl
150 g Zucker
¼ TL Salz
250 g Magerquark, ersatzweise Quark
nach Wunsch



Und so geht's:

Die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale der halben Frucht fein reiben. Den Saft auspressen und zusammen mit dem Likör aufkochen. Die Sauerkirschen grob hacken und in der heißen Orangen-Flüssigkeit einweichen, dann abkühlen lassen. Später auf ein Sieb geben.

Die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Rapsöl in einer Fritteuse oder einem großen Topf auf ca. 170 °C erhitzen.

Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Die Eier mit dem kaltgepressten Rapsöl, 120 g Zucker, Orangenschale, Vanillemark sowie Salz verquirlen und zusammen mit dem Quark zum Mehl geben. Alles zu einem homogenen Teig verkneten, dann die Sauerkirschen untermengen. Mit

Hilfe von 2 Teelöffeln walnussgroße Stücke abstechen und in das heiße Rapsöl geben. Ballbäuschen ca. 2 Minuten goldbraun backen, umdrehen und weitere 2 Minuten fertig garen. Anschließend herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen, dann in dem restlichen Zucker wälzen. So weiter verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.