



## *Frischkäsemus auf Kürbis-Apfelkompott*

### *Zutaten:*

- 1 kleiner Kürbis
- 1 Apfel
- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange
- 2 Blatt Gelatine
- 100g Frischkäse
- 250g Quark (40%)
- 100ml Sahne
- 20g Butter
- Etwas Weißwein oder Sherry (nach Belieben)
- Holunderbeeren, Minze, Zucker



### *Zubereitung:*

Geben Sie zuerst den Frischkäse in eine Schüssel und drücken Sie den Quark mit Hilfe eines sauberen Geschirrtuches gut aus (es sollte kein Wasser mehr im Quark zurückbleiben).

Kleiner Tipp: Je mehr Flüssigkeit im Quark ist, desto länger dauert das Mus in seiner Zubereitung. Löffeln Sie den trockenen Quark aus dem Küchentuch in die Schüssel mit Frischkäse. Geben Sie nun Zucker nach Geschmack dazu. Kratzen Sie eine Vanilleschote aus und geben Sie das Vanillemark zur Quark-Frischkäse-Mischung hinzu. Nach Belieben können Sie mit etwas Zitronensaft abschmecken. Vermengen Sie alles gut miteinander. Weichen Sie zwei Blatt Gelatine in einem Glas Wasser auf. Geben Sie einige Tropfen Wasser in einen Topf und erwärmen Sie diesen auf dem Herd. Drücken Sie die Gelatine mit den Händen aus und geben Sie die Blätter in den warmen Topf bis sie flüssig ist. Jetzt geben Sie die Gelatine zur Quark-Frischkäsemischung hinzu. Schlagen Sie 100ml Sahne auf und heben Sie diese unter die Masse. Nun füllen Sie kleine Gefäße mit der Mischung auf. Klopfen Sie die Förmchen etwas auf die Küchenplatte auf, damit es zu keinen Luft einschläüssen kommt und stellen Sie sie für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank. Kleiner Tipp: Sie können die Masse auch in der Gefriertruhe kühlen, dann geht es etwas schneller. Kürbis-Apfelkompott: Schälen und entkernen Sie den Kürbis. Schneiden Sie das Fruchtfleisch in sehr kleine, gleichmäßig Würfel. Heizen Sie einen Topf vor. Geben Sie Zucker in den Topf und gießen Sie mit Wasser oder Weißwein/Sherry an. Schneiden Sie den Apfel klein. Wenn der Zucker im Topf etwas flüssig wird und karamellisiert, geben Sie eine Zimtstange hinzu. Anschließend Kürbis- und Apfelstückchen. Geben Sie dann ca. 20g Butter und die Holunderbeeren hinzu. Lassen Sie nochmals alles aufkochen. Anrichten: Nehmen Sie nun die Förmchen aus der Kühlung. Mit Hilfe eines heißen Wasserbades lässt sich das Frischkäsemus gut stürzen. Geben Sie nun das warme Kompott und eventuell eine Kugel Eis dazu. Dekorieren Sie mit etwas Puderzucker und Minzblättern. Ein leckeres, herbstliches Dessert.

*Guten Appetit wünscht*



**FRANKEN  
FERNSEHEN**