



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

## 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.

Rapsöl in einer Fritteuse oder einem großen Topf auf ca. 170 °C erhitzen.

Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. 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 Küchentrepp abtropfen, dann in dem restlichen Zucker wälzen. So weiter verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Copyright: UFOP

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer  
Schulstr. 25 • 53757 Sankt Augustin  
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wprc.de

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