

Soufflés

Soufflés zeichnen sich durch extreme Luftigkeit aus. Sie können sowohl als warme Vorspeise, als Beilage zu Fisch oder Fleisch oder als leichtes Hauptgericht mit Blattsalaten aufgetragen werden. Mit wenigen Ausnahmen werden sie in kleinen feuerfesten Porzellanformen (Cocotten) gebacken und in diesen serviert.

Darauf kommt's an

- Befüllen Sie die Formen mit einem Dressiersack ohne Tülle oder mit einem Esstlöffel bis knapp unter den Rand (ca. 1 cm).
- Für das Wasserbad legen Sie Backtrennpapier in eine Wannenform, damit das Wasser nicht zu kochen beginnt, und befüllen die Form ca. 2 cm hoch mit kochend heißem Wasser.
- Soufflés sollen nach dem Backen innen eine noch leicht cremige Konsistenz aufweisen.
- Servieren Sie Soufflés so rasch wie möglich, da sie schnell an Luftigkeit und Volumen verlieren.



Soufflé (Grundrezept)

ZUTATEN

Butter zum Ausstreichen
Semmelbrösel oder Mehl zum
Ausstreuen
40g Butter
40g Mehl
0,2l Milch oder Fond
2 Dotter
Salz
Muskatnuss, gerieben
2 Eiweiß

VORBEREITUNG

1. Formen mit weicher Butter ausstreichen.
2. Mit Bröseln (Mehl) ausstreuen, in den Kühlschrank stellen.

SO WIRD'S GEMACHT

1. Butter in einer flachen Kasserolle schmelzen, Mehl beigeben, unter Rühren farblos anschwitzen, vom Herd nehmen.
2. Für die Einmachsauce Milch (Fond) aufkochen, mit Schneebesen zügig in das Mehl-Milch-Gemisch einrühren; ca. 3 Minuten verkochen, überkühlen lassen, Dotter unterrühren, würzen.
3. Eiweiß mit Salz cremig-fest schlagen, vorsichtig unter die Masse heben.
4. Formen $\frac{3}{4}$ -hoch mit der Masse befüllen, auf einem Blech im vorgeheizten Rohr backen.

Backen: 2. Schiene von unten, 220 °C Ober-/Unterhitze

Backdauer: ca. 20 Minuten

TIPPS

- Stellen Sie auf das Blech ein Gefäß mit etwas heißem Wasser.
- Formen auf vorgewärmte Teller stürzen oder Soufflé in der Form servieren.

Käsesoufflé

Mischen Sie 80g geriebenen Parmesan oder Hartkäse Ihrer Wahl unter die überkühlte Einmachsauce. Mit Dotter und Eischnee vollenden.

Pilzsoufflé

Mischen Sie 120g beliebige, klein geschnittene, in 20g Butter geröstete Pilze unter die Einmachsauce und vollenden Sie die Masse mit 1 EL gehackter Petersilie, Dotter und Eischnee.

Schinkensoufflé

Pürieren Sie im Kleinschneider 200g Schinken mit der Einmachsauce, bei der Sie statt Milch Selchfond verwenden können. Mit Dotter und Eischnee vollenden.

Zanderstrudel mit Kürbis

ZUTATEN

für 6 Portionen

600g Zanderfilet
500g Kürbis
60g Zwiebeln
1 Paprikaschote, rot
2 EL Kürbiskerne
40g Butter
50g Brösel
2 EL Apfelessig
½ KL Thymian, frisch oder getrocknet, gezupft
Salz
Pfeffer, gemahlen
100g Crème fraîche
Strudelteig (S. 214/15 oder Fertigteig)
50g Butter

VORBEREITUNG

1. Zanderfilet enthäuten und der Länge nach halbieren.
2. Kürbis schälen, entkernen und grob reißen.
3. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
4. Paprika halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
5. Kürbiskerne grob hacken.
6. Butter und Brösel goldgelb rösten.



SO WIRD'S GEMACHT



1. Butter in flacher Kasserolle erhitzen, Zwiebeln beigen, hell rösten.



2. Kürbis und Paprika hinzufügen, ca. 10 Minuten ohne Deckel dämpfen.



3. Mit Essig, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.



4. In ein Kuppelsieb leeren, gut abtropfen lassen und abkühlen.



5. Masse mit Crème fraîche und Kürbiskernen vermischen, nachwürzen.



6. Strudelteig ausziehen (Fertigteig ausbreiten), mit flüssiger Butter bestreichen.



7. Butter-Brösel-Mischung auf zwei Dritteln des Teiges verteilen.



8. Kürbismasse mit Spritzsack auftragen und verstreichen.



9. Zanderstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, der Länge nach auf die Kürbismasse legen.



10. Straff einrollen, seitliche Enden verschließen, mit dem Teigschluss nach unten auf das Blech legen. Mit flüssiger Butter bestreichen, backen.

Backen: 2. Schiene von unten, 220 °C Umluft

Backdauer: ca. 20 Minuten

VERWENDUNG

als warme Vorspeise oder als Hauptspeise

Im Ganzen gebackene Aufläufe

Darauf kommt's an

- Verwenden Sie feuerfeste, ovale Porzellanformen (Auflaufformen) mit einer durchschnittlichen Größe von ca. 30 x 20 cm, Kuchenformen oder rechteckige Wannen aus hitzebeständigem Glas, Keramik, Email oder Metall.
- Streichen Sie die Formen sorgfältig mit weicher Butter aus und streuen Sie sie anschließend mit Mehl oder Semmelbröseln aus.
- Servieren Sie Aufläufe mit Kristallzucker bestreut in der Form oder portionieren Sie sie leicht überkühlt.



Bananenauflauf

ZUTATEN

für 8 Portionen

Butter zum Ausstreichen
Mehl zum Ausstauben
40 g Staubzucker
30 g Kakao
60 g Mehl, glatt
300 g Bananen, überreif, passiert
80 g Butter, handwarm
6 Dotter
1 EL Rum
¼ l Milch
200 g Mandeln, gerieben
6 Eiweiß
60 g Kristallzucker
Staubzucker zum Bestreuen

VORBEREITUNG

1. Auflaufform mit weicher Butter ausstreichen, mit Mehl ausstauben.
2. Staubzucker sieben, Kakao mit Mehl versieben.
3. Backrohr rechtzeitig vorheizen.

SO WIRD'S GEMACHT

1. Handwarme Butter mit Staubzucker schaumig rühren. Dotter nach und nach beifügen. Bananenpüree und Rum unterrühren.
 2. Abwechselnd in kleinen Portionen Milch und geriebene Mandeln einrühren. Mehl-Kakao-Mischung mit einem Kochlöffel behutsam untermengen.
 3. Eiweiß mit Kristallzucker zu cremig-steifem Schnee schlagen und unter die Bananenmasse heben.
 4. Masse in die vorbereitete Auflaufform füllen, mit einer Teigkarte verstreichen und backen.
 5. Kurz überkühlen, portionieren oder in der Form servieren, mit Kristallzucker bestreuen.
- Backen: 2. Schiene von unten, 160 °C Ober-/Unterhitze
Backdauer: ca. 50 Minuten

ANRICHTEN

mit Schokoladesauce servieren

Beerenauflauf

ZUTATEN

für 1 flache Form 20×32 cm

Butter zum Ausstreichen
250 g Topfen, passiert, 20 %
25 g Maisstärkemehl
100 g Feinkristallzucker
1 KL Vanillezucker
1 KL Zitronenschale, gerieben
2 Eier
6 Eiweiß
Prise Salz
250 g Beeren nach Verfügbarkeit
Staubzucker zum Bestreuen

VORBEREITUNG

Form mit weicher Butter ausstreichen.

SO WIRD'S GEMACHT

1. Topfen, Stärkemehl, 40 g Feinkristallzucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Eier glatt verrühren.
 2. Eiweiß, Salz und 60 g Feinkristallzucker zu cremig-steifem Schnee schlagen. Unter die Topfenmasse rühren, in die Form füllen, glatt verstreichen.
 3. Beeren auf der Masse verteilen, im vorgeheizten Rohr backen, mit Staubzucker bestreuen, sofort in der Form auftragen.
- Backen: 2. Schiene von unten, 180 °C Ober-/Unterhitze
Backdauer: ca. 15 Minuten

TIPP

Verteilen Sie die Beeren trocken oder sehr gut abgetrocknet auf der Masse, da diese sonst flüssig wird und die Beeren zu Boden sinken.