



Zitronen-Soufflé

Ein Soufflé sollte man möglichst schnell servieren, weil es bei Zimmertemperatur in wenigen Minuten zusammenfällt. Kochbuchautorin Annemarie Wildeisen verrät, worauf man bei der Zubereitung dieses Desserts achten muss.

Glanz und Elend liegen beim Soufflé eng beieinander. Was für ein erhebender Moment, wenn man die spektakulär aufgegangenen Soufflés aus dem Ofen nimmt, und was für ein Katzenjammer, wenn sie im Nu in sich zusammenfallen. Leider liegt dies in der Natur des Soufflés, wie sein Name, der nichts anderes als «aufgeblasen» bedeutet, schon besagt. Aber zum Trost sei bemerkt: Selbst das perfekte Soufflé fällt bei Zimmertemperatur nach wenigen Minuten zusammen, deshalb sollte man es so schnell wie möglich servieren. Und lassen Sie das Soufflé ein der Form, das sieht nicht nur gut aus, sondern hält es auch noch zusammen.

Damit ein Soufflé gelingt, sind die Zutaten genau zu dosieren. Wichtig ist vor allem, dass die Soufflé-Grundmasse die richtige Konsistenz hat: Sie soll leicht vom Löffel fallen. Dann den Eischnee richtig steif schlagen und die Masse behutsam unterheben, so werden Volumen und Luftfeuchtigkeit bewahrt. Ungebacken kann man Soufflés in kleinen Förmchen 1–2 Stunden kühl stellen.

Zutaten für 6 Personen

- 1 Esslöffel weiche Butter und 2 Esslöffel Zucker für die Formen
- 40 g Zitronat
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 3 Eigelb
- 30 g Zucker
- 25 g Speisestärke
- 200 g Rahmquark
- 3 Eiweiss
- 50 g Zucker
- Puderzucker zum Bestäuben
- 1 Handvoll Beeren zum Garnieren

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 6 Weckgläser oder Souffléförmchen von etwa 150 ml Inhalt ausbuttern und mit dem Zucker austreuen. Die Förmchen in eine grössere feuerfeste Form stellen. Reichlich Wasser aufkochen und vor dem Kochen halten.
2. Das Zitronat sehr fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Die gelbe Schale der halben Zitrone dazureiben, den Saft auspressen und ebenfalls beifügen. Alles mischen.
3. Die Eigelbe mit der ersten Portion Zucker (30 g) und der Speisestärke gut verrühren. Den Quark sowie die Zitronatmischung untermischen.
4. Die Eiweisse steif schlagen. Dann unter Weiterrühren Löffel für Löffel die zweite Portion Zucker (50 g) einrieseln lassen und noch so lange weiterschlagen, bis eine schneeweisse, feinporige, glänzende Masse entstanden ist. Den Eischnee in 2 Portionen unter die Zitronen-Quark-Creme ziehen. Die Masse sofort in die vorbereiteten Förmchen füllen.
5. Die Soufflés mit so viel kochend heissem Wasser umgiessen, dass die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasserbad stehen. Die Soufflés im vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille 20 Minuten backen. Herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben, mit Beeren garnieren und sofort in den Förmchen servieren.

Vorbereiten

Die ungebackenen Soufflés können (ohne Wasserbad natürlich) 1–2 Stunden kühl gestellt werden. Dann bei Punkt 5 weiterfahren.

Weniger/mehr Gäste

Weniger Gäste: Die Soufflés eignen sich nicht für die Zubereitung in kleinerer Menge.

Mehr Gäste: Rezept in doppelter Menge zubereiten.

Aus dem Buch: «Gemeinsam am Tisch», Annemarie Wildeisen, AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>