

Bananen Soufflee mit Schokoladen Sauce

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schmeckt nicht nur den Kindern

Zutaten

- 150 g pürierte Bananen
- 4 Eigelbe
- 4 Eiweiß, steif geschlagen
- 120 g Bio Quark
- 40 ml Zitronensaft und etwas Abrieb
- 75 g Zucker
- 1 kleine Prise Salz
- Für die Schokoladen Sauce:
 - 100 g zartbittere Schokolade oder Couvertüre
 - 2 Cl brauner Rum
 - 3 El Milch
 - Etwas flüssige Butter

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Die Soufflee Förmchen (Ersatzweise Kaffee Tassen) mit Butter ausstreichen und mit Zucker ausstreuen.

Schritt3

Den Backofen auf 180 ° C Ober / Unterhitze vorheizen.

Schritt4

Die Schokoladen Sauce:

Schritt5

Die Schokolade mit etwas Milch und dem Rum auf einem heißen Wasserbad schmelzen lassen, glatt rühren, ev. noch etwas Molch dazu geben.

Schritt6

Die Bananen Soufflées:

Schritt7

Die Bananen durch ein Küchensieb streichen und mit dem Quark, Eigelben, Zitronensaft verrühren.

Schritt8

Das Eiweiß steif schlagen und den Zucker ein rieseln lassen; in 2 Schritten unter die Bananen - Quarkmasse heben.

Schritt9

Die Förmchen / Kaffe Tassen dreiviertel voll füllen und in das tiefe Backblech stellen. Etwa 2 cm hoch mit heißem Wasser aufgießen und ca. 20 min. backen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Die gestürzten Soufflees auf einem Spiegel von Schokoladen Sauce anrichten, mit Puderzucker bestäuben.

Schritt12

Ev. noch einige karamellierte Bananenscheiben als Garnitur dazu anrichten.

Rezeptart: Soufflè-Aufläufe **Tags:** Schokoladen Sauce, soufflèe

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bananen-soufflee-mit-schokoladen-sauce/>