

Erdbeer - Soufflè Rezept

- **Küche:** Französisch
- **Gang:** Dessert
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : " });
```

Bereits ab Januar kann man in den Supermärkten Erdbeeren aus Nordafrika oder Südeuropa kaufen. Doch es lohnt sich, auf die heimische Saison von Mai bis Juli zu warten, denn die roten Früchtchen beginnen schon kurz nach der Ernte an Aroma zu verlieren. Dann schmecken sie nicht mehr so federleicht, dass man gar nicht widerstehen kann.

Unschlagbar ist ihr Gehalt an Vitamin C, schon eine 200 g-Schale deckt den empfohlenen Tagesbedarf eines Erwachsenen und das bei gerade einmal 30 Kcal pro 100 g.

Mit diesem himmlisch cremigen Erdbeer - Soufflè tischen Sie Ihren Gästen ein Dessert der Extraklasse auf, obwohl das Rezept dazu noch kinderleicht ist.

Zutaten

- 150 g vollreife Erdbeeren, geputzt, gewaschen
- 40 g Mehl 405, gesiebt
- Mark 1 Vanilleschote oder 1 Tütchen Vanillezucker
- 200 ml Milch
- 2 Eigelbe
- 4 Eiweiß, mit 1 Prise Salz steif geschlagen
- 125 g Puderzucker + 4 TL Puderzucker
- 30 g weiche Butter
- Abrieb 1/2 Zitrone
- Etwas Zucker zum Ausstreuen der Förmchen

Zubereitungsart

Schritt1

Die Soufflé - Schälchen mit flüssiger Butter ausstreichen und mit Zucker ausstreuen. Den Backofen auf 180 ° C vorheizen, das tiefe Backblech 2 cm hoch mit heißem Wasser füllen. 150 g der geputzten Erdbeeren mit dem Stabmixer pürieren, den Rest in kleine Würfel schneiden.

Schritt2

Die restliche Butter schmelzen lassen, das Mehl verrühren und mit der Milch kurz aufkochen, „klümpchenfrei“ verrühren. Puderzucker, Vanillemark oder Vanillezucker, Zitronenabrieb und die Eigelbe unterheben. Die Masse abkühlen lassen, zuerst die Erdbeerstückchen, dann das steife Eiweiß in 2 Schritten locker unterheben.

Schritt3

In die Auflauf Förmchen $\frac{3}{4}$ voll füllen und im Wasserbad 12 - 15 min. backen - garen aber ohne die Backofentür zu öffnen. (Ganz wichtig!!!)

Schritt4

Und nun muss es schnell gehen; herausnehmen, stürzen oder in den Förmchen servieren, mit Puderzucker bestäuben.

Schritt5

Dazu schmecken die Gekonntgekocht Dessert Saucen: Pistazien - Sabayon, Vanille Sabayon, Eierlikör Sabayon, Champagner Sabayon oder Orangen Sabayon.

Rezeptart: Desserts, Souflèe-Aufläufe **Zutaten:** Beeren, eier, Milch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/erdbeer-souffle/>