

Italienisches Soufflé mit Früchten

Zutaten (für 8 Personen):

4 Eiweiß, 1 Prise Salz, ½ Tasse Zucker, (ca. 100 g), 20 ml Wasser, ½ EL Maisstärke,
2 Tasse/n Obst, püriertes (Himbeeren, Erdbeeren, Mandarinen ...) ca. 250 g

Zubereitung:

Ofen auf 220°C vorheizen.

Das Eiklar steif schlagen, die Prise Salz dabei hinzugeben, um die Festigkeit zu stabilisieren (das dauert 2-3 min). Eiweißschaum sollte das 8-fache Volumen erreicht haben und in umgekippter Schüssel haften bleiben. Ein anderer, schöner Test: Zipfel sollten die Form eines Vogelschnabels behalten.

Zum Herstellen des Zuckersirups Zucker in Wasser langsam erhitzen, sodass keine Kristalle bleiben wenn die Masse zu kochen beginnt. Köcheln, bis sirupartige Konsistenz erreicht wird. Den noch sehr heißen Sirup in den Eiweißschaum unterrühren, dabei weiterschlagen, bis die Masse (Konditor-Fachbegriff: Italienische Meringue) recht gut abgekühlt ist. Die Masse sollte ihre Form behalten. Gegen Ende die Maisstärke hinzugeben.

Das Obstpüree gründlich in die italienische Meringue unterheben. Am besten immer tief von der Mitte nach oben zum Rand falten. Eine mayonnaiseartige Konsistenz sollte am Ende entstanden sein.

Soufflé-Masse in vorbereitete (eingefettete und eingezuckerte) Auflaufform oder Auflaufförmchen füllen (Füllhöhe ca $\frac{3}{4}$), auf mittlere Einschubleiste in 220°C heißen Ofen stellen, Hitze auf 190°C reduzieren und backen, bis Oberfläche goldbraun geworden ist (ca. 25 min). Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Alternative Backart: Die Soufflé-Masse in die Förmchen geben, im heißen Wasserbad kurz erwärmen und dann für 10 Minuten in den auf 220°C vorgeheizten Ofen stellen.

Gut dazu passt eine weiße Schokoladensauce.

Hintergrundinformation: Eine Meringue (französisch: meringuer = mit Baiser überziehen) ist grundsätzlich die Mischung aus Eiweißschaum und Zuckersirup. Tatsächlich wird die Französische Meringue gebacken; für die Schweizer Meringue mischt man den Eiweißschaum mit Puderzucker und kocht die Meringue über einem Wasserbad. Die Italienische Meringue hat die stabilste Konsistenz, da der sehr heiße Zuckersirup bereits den Kochprozess beginnt. Sie wird daher so gut wie nie zum Backen verwendet, sondern anderweitig genutzt.