



Schokosoufflés

Sowohl in unseren Kochkursen als auch bei uns zu Hause bereiten wir liebend gern Soufflés zu. Sie machen viel her, sind unglaublich wandlungsfähig und sehr französisch – und eigentlich auch gar nicht so kompliziert, denn es handelt es sich im Wesentlichen um einen Mix aus geschlagenem Eiweiß und einer aromatisierten Basis, zum Beispiel einer Schokoladencreme. Wenn unsere Kochkursteilnehmer und -teilnehmerinnen zum ersten Mal Soufflés zubereiten (egal, ob süß oder herzhaft), sind sie immer überrascht, dass sie viel einfacher zu machen sind, als sie aussehen.

Hier kommen ein paar grundlegende Tipps: Wir schlagen unser Eiweiß stets in einer sauberen Kupferschüssel steif, da es so sein Volumen voll entfalten kann. (Beim Aufschlagen in einer Kupferschüssel braucht man auch keinen Weinstein. Dieses weiße Pulver wird von manchen Köchen und Köchinnen dazu benutzt, eine chemische Reaktion auszulösen, die das Eiweiß stabilisiert. Wer keine Kupferschüssel besitzt, sollte ¼ Teelöffel Weinstainpulver zum Eiweiß geben.) Den Zucker nicht auf einmal, sondern schrittweise zufügen: Wenn Sie mit dem Schlagen beginnen, wird das Eiweiß zunächst schaumig. Beginnen Sie dann mit der Zugabe kleiner Mengen Zucker, und Sie werden sehen, wie die Masse immer fester wird, bis sie die Konsistenz von sehr dicker Schlagsahne erreicht.

Und ganz wichtig: Wir verwenden Bonnat-Schokolade, eine unserer liebsten französischen Schokoladenmarken. Nehmen Sie unbedingt die beste Schokolade, die Sie finden können. Und servieren Sie die Soufflés à la minute – d. h., sobald sie aus dem Ofen kommen.

Für 6 – 8 Personen

ZUTATEN

weiche Butter für die Förmchen
70 g Zucker plus Zucker für die Förmchen
225 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil), in kleine Stücke gehackt
120 g Butter
4 große Eigelb (Raumtemperatur)
1 EL Grand Marnier oder anderer Orangenlikör (optional)

Quelle: **Ein Hauch von Frankreich. Rezepte, in denen französisches Lebensgefühl zuhause ist.**
Marjorie Taylor und Kendall Smith Franchini. Knesebeck Verlag. ISBN: 978-3-98962-085-8

1 Prise Fleur de Sel
6 große Eiweiß (Raumtemperatur)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Acht ofenfeste Förmchen (à ca. 240 ml Fassungsvermögen) großzügig mit Butter einfetten (inklusive Rand). An der Innenwand jedes Förmchens mit den Fingern vertikale Streifen in die Butter ziehen (wodurch die Soufflés höher aufgehen).

Jedes Förmchen mit 1–2 Esslöffeln Zucker ausstreuen, überschüssigen Zucker ausschütteln und die Förmchen beiseitestellen. So viel Wasser in einen mittelgroßen Topf gießen, dass es 2–3 cm hoch darin steht, und bei schwacher Hitze zum Köcheln bringen. Eine hitzefeste Schüssel auswählen, die auf den Topf passt, ohne dass sie das Wasser berührt. Schokolade und Butter hineingeben und die Schüssel auf den Topf mit dem siedenden Wasser setzen. Unter ständigem Rühren mit einem Spatel langsam schmelzen lassen, dabei die Hitze so anpassen, dass kein Dampf in die Schokolade gelangt, da sie sonst gerinnen kann. Die Schoko-Butter-Mischung, sobald sie geschmolzen ist, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen (nur 1–2 Minuten). Eigelbe, Grand Marnier (falls verwendet) und das Salz einrühren, dann die Masse in eine sehr große Schüssel umfüllen.

In einer anderen großen Schüssel (am besten einer sauberen Kupferschüssel – siehe „Glänzendes Kupfer“, Seite 50) damit beginnen, die Eiweiße mit einem Schneebesen aufzuschlagen. Beim Schlagen nach und nach den Zucker einrieseln lassen (immer nur ein bisschen auf einmal), bis der gesamte Zucker eingearbeitet ist. Die Masse ist dann fertig, wenn der Eischnee am Schneebesen beim Herausziehen feste Spitzen bildet (aber nicht zu lange schlagen, sonst fällt das Ganze schneller zusammen). Mit einem großen Teigspatel 2–3 Portionen Eischnee zur Schokomasse geben und vorsichtig unterheben, um sie aufzulockern. Sobald fast alles untergehoben ist, das restliche Eiweiß zugeben und den Vorgang wiederholen, bis alles untergemischt ist, dabei auch die Soufflémasse am Boden der Schüssel nicht vergessen. Trotzdem gilt: Besser, man sieht am Ende noch ein paar weiße Schlieren, als zu lange unterzuheben, da die Soufflés sonst nicht richtig aufgehen.

Die Soufflémasse mit einem großen Löffel in die Förmchen füllen (bis ca. 0,5 cm unter den Rand), dann vorsichtig glattstreichen. (Die Masse reicht für 6–8 Förmchen, je nachdem wie luftig Ihr Eiweiß ist und wie kräftig Sie die Schokolade unterheben.) Die Soufflés auf ein großes Backblech stellen. Die Soufflés 12–14 Minuten im Ofen backen, bis sie schön aufgegangen sind und oben eine leichte Kruste haben. Sofort servieren, ehe die Luft entweicht und die Soufflés in sich zusammenfallen (um dies zu verhindern, geben Restaurants oft Gelatine in ihre süßen Soufflés).

Tipp: Wer die Soufflés im Voraus zubereiten möchte, kann die Förmchen wie beschrieben füllen und bis zu 6 Stunden unbedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Direkt aus dem Kühlschrank in den Ofen schieben und 14–16 Minuten backen.