

Frisch gekocht



Rezept von Eveline Wild

Vanille-Soufflé mit marinierten Mangos

50 Minuten / aufwendig



Zutaten für eine Soufflémasse für ca. 10 Portionen:

300 g Milch, Mark von 1 Vanilleschote, 50 g Butter, 100 g glattes Mehl, 140 g Eidotter, 210 g Eiklar, 100 g Kristallzucker, Salz; Butter und Zucker für die Formen.

Außerdem: 3-4 Thaimangos, Melisse, Estragon oder Zitronenthymian, 1 unbehandelte Limette, 2 EL Zucker.

Zubereitung

Die Formen buttern und zuckern. Milch, Vanillemark und Butter in einem Topf erwärmen und mit dem Mehl zu einem Brandteig rösten (ist fertig, wenn sich der Teig leicht vom Topf lösen lässt). Den Brandteig in einen frischen Kessel geben und die Eidotter einrühren. Eiklar mit Zucker und einer Prise Salz zu cremigem Schnee schlagen und unter den Brandteig heben. Die Masse in die Formen füllen und im Dampfgarer bei 90 °C ca. 20 Minuten garen. (Wer keinen Dampfgarer hat, gart die Soufflés in einem Wasserbad knapp unter dem Siedepunkt leicht zugedeckt ebenfalls etwa 20 Minuten.)

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch in schöne Würfel schneiden. Abschnitt und Randstücke zu einem Püree mixen. Die Kräuter kleinschneiden und in das Fruchtmark geben. Mit Limettensaft, etwas Zucker und geriebener Limettenschale abschmecken. Die Mangowürfel ebenfalls begeben.

Vanille-Soufflé mit marinierten Thai-Mangos auf Tellern anrichten.