

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Koch: Max Stiegl

Mohnsoufflé

Zutaten

(4 Portionen)

- 3 Bio Eier
- 80 g Butter (Raumtemperatur)
- 50 g Staubzucker
- 40 g Mohn
- 1 EL geriebene Mandeln
- 1 EL geriebene Haselnüsse
- 1 TL Limettenabrieb
- 1 EL Rum 80%
- 20 g Kristallzucker

Für die Förmchen

- 6 ofenfeste Förmchen à 80 ml Inhalt (alternativ: Schüsseln)
- 3 EL flüssige Butter
- 3 EL Zucker für die Förmchen

Für die Garnitur

- Staubzucker zum Bestäuben

Zubereitung

- 1.** Für das Mohnsoufflé zuerst einen Butterabtrieb zubereiten. Dafür die Eier trennen. Dann Butter und Staubzucker in einer Schüssel mit einem Mixer sehr schaumig schlagen und die Eidotter nach und nach sorgfältig unterrühren.
- 2.** Aus dem Eiweiß und dem Zucker einen Schnee schlagen. Die Souffléförmchen (oder Schüsseln) mit der flüssigen Butter sorgfältig einstreichen und mit dem Zucker austreuen.
- 3.** Anschließend den Mohn, den Rum, etwas Limettenabrieb, die Nüsse und die Mandeln in die Butter-Ei-Masse unterrühren. Dann den Schnee mit einem Teigspachtel unter die Masse heben und mit einem Schneebesen vorsichtig umrühren, sodass die Masse luftig bleibt.
- 4.** Die Soufflémasse sofort bis ca. 1 cm unter den Rand in die Förmchen füllen. Die Förmchen in ein Blech stellen und im vorgeheizten Rohr bei 180° C Umluft für etwa 10 Minuten backen. Eine Schüssel mit Wasser unten ins Rohr stellen, damit Wasserdampf entsteht.
- 5.** Zum Schluss die heißen, aufgegangenen Mohnsoufflés aus dem Rohr nehmen, mit etwas Staubzucker bestreuen und servieren.