



Dauer: Mittel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Nachspeisen Vegetarisch
Saison: Winter Weihnachten
Für: 6 Stück
Verfasst von: Brigitte Quehenberger

Zutaten

Soufflé

200 G	Topfen
3	Dotter
1/2	Vanilleschote
3	Eiklar
1 PRISE	Salz
60 G	Zucker
1 EL	Maisstärke

	Butter und Zucker für die Formen	
	Staubzucker zum Bestreuen	
Zwetschkenröster		
	entkernte Zwetschken	
600 ML		
75 G		
1	Zimtstange	
1	Nelke	
	etwas geriebene Zitronenschale	
Lebkuchenbrösel		
	Lebkuchen oder andere Weihnachtskekserl	
10 G	Butter	
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		

Zubereitung

Soufflé

- 1. Souffléformen innen mit Butter bestreichen und mit Zucker ausstreuen.
- 2. Den Topfen mit dem Eigelb und Vanillemark glatt rühren. Maisstärke unterrühren.

Mit etwas Stärke fällt das Soufflé sicher nicht in sich zusammen.

- 3. Das Eiweiß mit einer Prise Salz und einem Drittel des Zuckers langsam aufschlagen. Den restlichen Zucker dazugeben und weiterschlagen bis ein sehr steifer Schnee entsteht.
- **4.** Zunächst ein Drittel dieser Masse unter die Topfencreme rühren, dann den Rest vorsichtig unterheben.

- 5. Die Soufflémasse in die vorbereitete Formen füllen und in eine Pfanne stellen, deren Boden mit heißem Wasser bedeckt ist.
- 6. Im Backrohr bei 180 Grad etwa 20 Minuten garen.
- 7. Soufflé stürzen, mit Staubzucker bestreuen und mit Lebkuchenbrösel und Zwetschkenröster servieren.

Zwetschkenröster

- 1. Zuerst Zucker, Zimtrinde und Gewürznelken im Wasser aufkochen.
- 2. In der Zwischenzeit die Zwetschken waschen, entkernen und halbieren oder vierteln.
- 3. Danach die Zwetschkenstücke ins kochende Wasser geben und zugedeckt weichdünsten.
- 4. Zitronenschale dazugeben und nochmals zirka 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- 5. Die Gewürze entfernen. Bei Bedarf mit etwas Stärke eindicken.

Lebkuchenbrösel

- 1. Lebkuchen oder andere Kekerl mit einem Cutter zerkleinern.
- 2. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brösel darin anrösten. Wenn nötig etwas zuckern.

Isst-Gut-Rezept, Mehlspeisen-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Vorher eine gute Gemüsesuppe oder einen Gemüseeintopf!