

4.15

# Zitronensoufflé

Ergibt 6 Portionen

Limonensirup:

**abgeriebene Schale von 1 Zitrone**

**1 dl Zitronensaft**

**100 g Puderzucker**

Soufflé:

**etwas weiche Butter und Zucker für die Förmchen**

**3 Eigelb**

**30 g Zucker (1)**

**abgeriebene Schale von 1 Zitrone**

**1 Esslöffel Zitronensaft**

**100 g Rahmquark**

**3 Eiweiss**

**50 g Zucker (2)**

**1** Für den Limonensirup in einem Pfännchen Zitronenschale, Zitronensaft und Puderzucker unter Rühren einmal sprudelnd aufkochen. In einen kleinen Krug oder Massbecher glessen und abkühlen lassen.

**2** Eine Gratinform, in die sich 6 Portionensouffléförmchen von je 1/3 l Inhalt nebeneinanderstellen lassen, mit einer dicken Lage

Küchenpapier auslegen. Auf den Backblechrost auf der mittleren Platte geben und etwa 3 cm hoch mit Wasser füllen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

**3** Die Portionen-Souffléförmchen grosszügig ausbuttern und mit etwas Zucker ausstreuen; restlichen Zucker wieder ausschüteln. Die Formen kühl stellen.

**4** In einer Metallschüssel die Eigelb und die erste Portion Zucker (1) verrühren. Dann über ein leicht kochendes Wasserbad stellen und solange schagen, bis eine dickliche Creme entsteht. Vom Wasserbad nehmen, in eine Schüssel mit kaltem Wasser stellen und unter Rühren auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann Zitronenschale, Zitronensaft und Rahmquark unterrühren. Bis hierhin kann die Soufflémasse vorbereitet werden. Wenn nötig kühl stellen.

**5** Unmittelbar vor dem Backen die Eiweiss cremig-stif schlagen. Dann nach und nach die zweite Portion Zucker (2) einrasseln lassen und so lange wellerschlagen, bis ein glänzender, feinsprühiger Eischnee entstanden ist.

**6** Das erste Drittel Eischnee mit dem Schwingbesen unter die Quarkcreme rühren. Dann rasch in jedem Glatin-

spachtel den restlichen Eischnee unterziehen. Die Masse in die vorbereiteten Formchen füllen.

**7** Die Förmchen in die vorbereitete Form weiterhin 180 Grad etwa 20 Minuten backen, bis die Soufflés schön au gegangbar und golden sind.

**8** Die Soufflés in die Förmchen auf Teller geben und sofort servieren. Am Tisch mithilfe eines Tablettfells aus der Mitte der noch heissen Soufflés ein kleines Loch ausstechen und etwas Zitronensauce hineingossen.

**Tipp** Man kann das Zitronensoufflé auch in einer grossen Form von etwa 20 cm Durchmesser backen. In diesem Fall hat es eine Garzeit von 30-35 Minuten. Am Tisch wird es aus der Form gestochen und Zitronensauce drüber gegeben.

Pro Portion 18 g Eiweiss,

8 g Fett, 51 g Kohlenhydrate,

217 Kalorien oder 917 kJoule

6 Pro Points™

Glutenfrei Purname