Apfel-Soufflé

Himmlisch leicht und lecker ist dieses Rezept für ein Apfel-Soufflé, das den perfekten Abschluss für jedes Menü bildet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

4 Stk.	Äpfel
4 Stk.	Eier
0.5 TL	Zimt
50 g	Zucker
40 g	Butter
50 g	Mehl
250 ml	Milch
1 Prise	Salz
2 EL	Zitronensaft
4 EL	Zucker (zum Bestreuen der Äpfel)

Zubereitung

1. Für Apfel-Soufflé den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Die Äpfel schälen, halbieren Kerne und Kerngehäuse entfernen und bis auf einen Apfel in Spalten schneiden. Den letzten Apfel in dünne Scheiben schneiden. Alle Äpfel sofort mit Zitronensaft beträufeln.

2. Eier trennen und das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers hineinrieseln lassen. Den übrigen Zucker mit dem Mehl und ein bisschen Milch verrühren. Die restliche Milch in einem Topf erhitzen und die Mehl-Mischung langsam unterrühren.

3. Die Milch-Mischung unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Danach zuerst das Eigelb unterrühren und dann den Eischnee unterheben.

4. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Äpfelspalten und -scheiben darin nacheinander kurz anrösten. Mit Zimt und Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen, dann vom Herd nehmen.

5. Die Apfelspalten in eine Auflaufform geben und mit der Soufflémasse übergießen. Die Apfelscheiben gleichmäßig darauf verteilen und alles im Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Tipp

Im Apfel-Soufflé die Hälfte der Äpfel durch Birnen ersetzen, das bringt Abwechslung ins Soufflé.