

Soufflè auf karibische Art

Ein Rezept mit karibischer Raffinesse: Das Soufflè auf karibische Art verwöhnt den Gaumen mit hochwertigen Zutaten und wunderbaren Aromen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

230 g	Krebsfleisch
30 g	Kokosraspeln
60 g	Butter
40 g	Stangensellerie
1 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 TL	Currypulver
0.5 TL	Thymian
0.5 TL	Chiliflocken
0.5 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
3 EL	Weizenmehl
280 ml	Milch
4 Stk.	Eigelb
6 Stk.	Eiweiß

0.5 TL Zitronensaft

1 EL [Butter](#) (zum Einfetten der Form)

Zubereitung

1. Für das Soufflé auf karibische Art den Backofen auf 200°C (Gas: Stufe 6) vorheizen. Eine Souffléform mit etwas Butter einfetten. Eine kleine Pfanne (ohne Fett!) erhitzen und die Kokosraspeln darin auf kleiner Flamme kurz anrösten. Vom Herd nehmen.
2. Sellerie waschen und in sehr kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einer größeren Pfanne zerlassen und Knoblauch und Sellerie darin ca. 3 Minuten andünsten. Salzen, pfeffern und mit Curry, Thymian und Chili abschmecken.
3. Mehl unterrühren und mit Milch ablöschen. Auf mittlerer Flamme unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit andickt ist. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Nach und nach das Eigelb unterrühren, dann die Kokosraspeln und das Krebsfleisch untermengen. Das Eiweiß mit dem Zitronensaft verrühren und steif schlagen. Zuerst 1/4 des Eischnees unter die Krebsmasse heben, dann zügig den Rest Eischnee untermengen.
5. Alles in die Souffléform füllen und 30 Minuten im Ofen backen lassen. Das Soufflé ist fertig, wenn es schön aufgegangen ist und eine goldene Farbe hat, innen jedoch noch leicht feucht ist. Herausnehmen und sofort servieren.

Tipp

Das Soufflé auf karibische Art kann alternativ auch mit Hummer oder Krabbenfleisch zubereitet werden.