

Kürbissoufflé

4 Portionen

Der Herbst ist die perfekte Zeit für Soufflés. Hokkaido hat einen wunderbaren Geschmack nussig und süß. Ein perfektes Duo und so günstig. Die Soufflé-Grundmasse (ohne das Eiweiß) kannst Du bereits am Vortag zubereiten. Soufflé ist gar nicht so schwer. Also los geht's.

-

350-500 g Kürbis (mit Schale)

Olivenöl

etwas Rohrzucker

Salz

30 g Butter

35 g gehackte Mandeln

30 g Butter

30 g Weizenmehl

150 - 250 ml Milch (auf mit Pflanzenmilch möglich)

3 große Eigelb

2 Prisen Cayennepfeffer

40 g Ziegenfrischkäse

30 g Pecorino, gerieben

3 große Eiweiß

1 Prise Muskat

-

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Kürbis in Spalten schneiden und die Kerne entnehmen. Die Kürbisspalten auf ein Blech legen und mit dem Zucker, Teelöffel Salz bestreuen und mit Olivenöl begießen. 30 Minuten im Ofen backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Abkühlen lassen und gründlich zerdrücken. Ca 150 g Püree abwiegen. Die Backofentemperatur auf 210 °C erhöhen und ein Backblech in die obere Schiene schieben. Das bereits heiße Blech sorgt dafür, dass die Soufflés besser aufgehen.

Die Förmchen mit der kalten Butter einfetten und mit den gemahlenden Mandeln ausstreuen. Überschüssige Nüsse ausschütten, die Förmchen in den Kühlschrank stellen, so geht das Soufflé später besser auf.

Für das Soufflé bereitet man eine Béchamelsauce zu: 30 g Butter bei mittlerer Temperatur zerlassen. Das Mehl einrühren und 1 Minute anschwitzen. Die Milch zugießen und mit einem Schneebesen kräftig durchrühren, bis die Sauce eindickt.

In einer Schüssel das Kürbispüree, Muskat, Eigelbe, Cayennepfeffer, Ziegenkäse, Pecorino, Salz vermischen und der Béchamel beimischen.

Die Eiweiße steif schlagen, zur Kürbismasse geben und vorsichtig mit einem Spachtel einarbeiten.

Die Förmchen bis 1 cm unter den oberen Rand mit der Masse füllen.

Die Soufflés auf das heiße Backblech in den Ofen stellen und 10–15 Minuten bei 200 Grad backen, bis sie schön aufgegangen sind und sich goldbraun gefärbt haben. Sofort servieren.

Guten Appetit.

[Schau Dir auch mein YouTube Video an.](#)