



Mandelsoufflé mit Zitrusfruchtsalat

⌚ Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

📅 Backen: ca. 20 Min.

🥕 vegetarisch

Portion: 266 kcal, F 8 g, Kh 37 g, E 11 g

Zutaten

für 10 Personen

5 rosa Grapefruits
5 Orangen
5 EL Zucker
625 g Halbfettquark
5 EL weisses Mandelmus oder
Mandelpüree
5 EL Maizena

5 EL Zucker
5 frische Eigelbe
2.5 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale

5 frische Eiweisse
2.5 Prise Salz
5 EL Zucker

Puderzucker zum Bestäuben

Und so wirds gemacht:

1. Von den Grapefruits und Orangen die Böden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden, beiseite stellen. Saft in einer Pfanne auffangen (ergibt ca. 1.5 dl), Zucker begeben, aufkochen, bis auf 3 Esslöffel sirupartig einkochen, beiseite gestellte Fruchtfilets begeben, mischen, beiseite stellen.
2. Das Backblech auf der untersten Rille in den Ofen schieben. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Quark und Mandelmus mit dem Maizena verrühren
3. Zucker, Eigelbe und Zitronenschale mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 3 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist, unter die Quarkmasse mischen
4. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen, in die vorbereiteten Förmchen verteilen.
5. Backen: ca. 20 Min. auf dem Blech im vorgeheizten Ofen. Ofen nie öffnen, da sonst das Soufflé zusammenfällt. Herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben, sofort mit dem Zitrusfruchtsalat servieren.

Form: Für 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 2 dl, Boden gefette