



Soufflé au Gruyère

Soufflés werden zu den anspruchsvolleren Gerichten der Kochkunst gezählt, dabei ist ihre Zubereitung gar nicht so kompliziert, aber Sorgfalt und zügiges Arbeiten sind sehr wohl gefragt. Heikel ist der Eischnee, damit er schön steif wird, darf er nicht mit fetthaltigen Zutaten, auch nicht mit Eigelb, in Berührung kommen. Und: Sobald er mit den restlichen Zutaten vermischt ist, muss das Soufflee möglichst rasch in den Ofen, damit der Eischnee aufgeht. Das frisch gebackene Soufflé muss auch sofort serviert werden, da es in kurzer Zeit wieder zusammenfällt. Ein Soufflé sollte im Innern noch leicht crèmig sein, es darf nicht zu lange gebacken werden, auch wenn es bei kurzer Backzeit schneller zusammenfällt. Und: Ein Soufflee sieht natürlich schöner aus, wenn es beim Anrichten aus der Form gehoben wird, doch dies ist wegen der leichten und luftigen Konsistenz ein heikles Unterfangen. Probeweise habe ich ein Sufflee mit einem Backpapier als Hebehilfe eingelegt, das hilft etwas, aber ist keine Garantie, das das Soufflee beim anrichten nicht auseinanderfällt.

Zutaten

20g	Tafelbutter
20g	Mehl
2dl	Milch
1	Lorbeerblatt
1	kleines Stück Zitronenschale (Bio)
100g	Gruyère mild, gerieben
2	Eigelbe
1Tl	Senf
	Muskatnuss, Pfeffer
3	Eiweiss
1	Prise Salz
10g	Bratbutter oder geklärte Butter

Zubereitung

Cocottes 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Bratbutter schmelzen. Cocottes mit der Butter auspinseln und für weitere 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Nochmals mit Butter auspinseln und mit Hartweizengriess bestreuen. Überschüssiges Griess herausklopfen. Die Cocottes wieder kühlstellen. In den so vorbereiteten Cocottes steigt das Soufflee besser in die Höhe.

Tafelbutter schmelzen, nicht zu heiss werden lassen. Mehl mit dem Schwingbesen einrühren bis eine homogene Masse entsteht. Milch unter kräftigem Rühren langsam zugiesen. Lorbeerblatt und Zitronenschale zugeben, mit Pfeffer, Muskatnuss und wenig Salz würzen. 10 Minuten unter häufigem Umrühren leicht köcheln lassen. Pfanne von der Herdplatte ziehen. Zitronenschale und Lorbeerblatt herausfischen. Gruyère in die noch heisse Sauce einrühren. Masse auf Raumtemperatur auskühlen lassen.

Cocottes aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 200° vorheizen.

Zuerst die Eigelbe schaumig rühren, dann das Eiweiss mit 1 Prise Salz steif schlagen. (Mit Eigelb kontaminiertes Eiweiss wird nicht mehr steif.)

Zuerst das schaumige Eigelb, dann das steife Eiweiss unter die Käsemasse ziehen. Dabei nur soviel rühren wie nötig. Sofort in die Cocottes einfüllen, Rand der Cocottes mit dem Finger putzen. Soufflees sogleich in den Ofen schieben und 20 Minuten backen. Ofentüre während dem Backen nicht öffnen, kalte Luft lässt das Soufflee zusammenfallen.





Cocottes eingebuttert



Mehlschwitze







Soufflee stürzen: Ein halbgeglückter Versuch...(optimistisch formuliert)