



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bratapfel-Soufflé

- 1 EL Honig
- 200 g rote Äpfel
- 1 EL Butter
- 1 EL Rum, 1 Msp. Zimt
- 40 g Rosinen, klein gehackt
- 4 Eiweiß (Klasse M)
- 40 g Zucker
- 30 g Speisestärke
- Butter, zum Ausfetten
- Puderzucker, zum Bestäuben
- 4 Kugeln Vanilleeis
- Schokoladenraspel
- 40 g Mandeln, gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bratapfel-Soufflé

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,2 g Fett	41 g Kohlenhydrate	5,5 g Eiweiß	3,2 g Ballaststoffe	293 kcal
Brennwert				

Bratapfel-Soufflé

1. Äpfel vorbereiten:

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. 200 g Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und sehr fein würfeln.

1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Apfelwürfel darin anschmelzen.

Mit 1 EL Honig, 1 EL Rum und 1 Msp. Zimt abschmecken.

40 g gehackte Rosinen zugeben, alles gut vermischen, kurz aufkochen und in eine Schüssel geben.

2. Eischnee zubereiten:

4 Eiweiß in einer Schüssel mit dem Rührgerät weißschaumig aufschlagen.

Den Zucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Eischnee sehr fest ist – er darf nicht aus der Schüssel fallen, wenn man sie umdreht.

40 g gemahlene Mandeln mit 30 g gesiebter Speisestärke vermengen und vorsichtig unter den Eischnee heben.

Dann den Eischnee nach und nach unter die Äpfel ziehen.

3. Soufflés backen:

4 kleine Auflaufförmchen mit etwas Butter auspinseln und die Soufflémasse hineingeben.

Eine offenste Pfanne oder Auflaufform zur Hälfte mit Wasser füllen, die Förmchen hineinstellen und etwa 15 Minuten im Ofen backen.

4. Anrichten & Servieren:

Die Soufflés vorsichtig aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Je 1 Kugel Vanilleeis auf Tellern anrichten und mit Schokoladenraspeln bestreuen.

Tipps:

Am besten sofort servieren, damit das Soufflé schön luftig bleibt.

Variante: Ein Teelöffel gehackte Mandeln auf dem Soufflé gibt einen knusprigen Akzent.