



Schoko-Walnuss-Soufflé



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 391 kcal/ 1637 kJ
Eiweiß: 10,3 g Fett: 21,3 g
Kohlenhydrate: 40 g

Zubereitungszeit:
ca. 70 Minuten

Zubereitung:

1. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne kurz rösten, abkühlen lassen und fein mahlen. Auf einen Teller schütten. Souffléförmchen oder Tassen (ca. 150 ml Inhalt) mit Butter auspinseln und mit Walnüssen ausstreuen. Die restlichen gemahlene Walnüsse beiseite stellen. Backofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine tiefe Auflaufform zweifingerbreit mit kochendem Wasser füllen. Auf den Rost im Backofen stellen (mittlere Schiene).

2. Schokolade in Stücke brechen und schmelzen.

3. Wasser mit Espressopulver, Butter oder Margarine und Salz aufkochen. Mehl hineinschütten und unter Rühren mit einem Kochlöffel kurz „abbrennen“. 2 Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührers unterrühren. Teig in eine Schüssel geben.

4. Restliche Eier trennen. Alle Eiweiß steif schlagen, dabei 75 g Zucker einrieseln lassen. Eigelb, restlichen Zucker, Vanillezucker, Muskatblüte und geschmolzene Schokolade zum Brandteig geben und unterrühren. Restliche gemahlene Walnüsse mit Backpulver mischen und unterrühren. Die Hälfte Eischnee unterrühren und den restlichen Eischnee unterheben.

5. Den Teig in die Souffléförmchen oder Tassen füllen. In das Wasserbad setzen und ca. 30-35 Minuten backen. Mit Kakaopulver bestäubt sofort servieren.

Zutaten für 6 Portionen :

80 g kalifornische Walnüsse
100 g Edelbitter-Schokolade
80 ml Wasser
1 TL Espressopulver
25 g Butter oder Margarine
1 Prise Salz
40 g Mehl
4 Eier (M)
2 Eiweiß (M)
125 g Zucker
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1 Prise Muskatblüte
1 Messerspitze Backpulver
Außerdem
Kakaopulver zum Bestäuben