

Parmesan-Soufflé mit Paprika-Gemüse

Für 4 Personen:

Für das Gemüse:

2 rote Paprikaschoten	2 grüne Paprikaschoten	1 Zwiebel
2 Tomaten	3 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
1 TL brauner Zucker	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
25 g grüne Oliven	Pfeffer	

Für das Parmesan-Soufflé:

5 Eier	100 g weiche Butter	250 g Sauerrahm
120 g Weizenmehl, 405	250 g gerieb. Parmesan	Salz
Piment d'Espelette	1 Prise Zucker	Butter, Weizenmehl

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit den Schalenseiten nach oben auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.

Im heißen Backofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut an den meisten Stellen dunkel wird und Blasen wirft, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.

Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Dann die Schalen der Paprika abziehen.

Für das Parmesan-Soufflé die Eier trennen.

Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren. Sauerrahm unterrühren. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen. Eiweiße, je 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel cremig, nicht zu fest, aufschlagen. Dann vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.

Souffléförmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter austreichen und mit Mehl bestäuben. Die Förmchen etwa zur Hälfte mit der Soufflémasse füllen.

Die Förmchen in eine große, tiefe Auflaufform setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zu 2/3 in Wasser stehen. In den heißen Backofen schieben, Soufflé 15-20 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit geschälte Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.

2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei geringer Hitze glasig andünsten. Essig und Zucker zufügen. Alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und grob schneiden.

Tomatenwürfel, Rosmarin und Thymian unter die Zwiebeln mischen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Oliven grob würfeln.

Paprika und Oliven unter die Tomaten-Zwiebel-Mischung rühren. Paprikagemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

Parmesan-Soufflés in den Förmchen direkt aus dem Ofen auf Tellern anrichten. Das Paprikagemüse dazureichen.

Jörg Sackmann am 18. Juli 2023