

Kürbissouffle

aus: Martina Kiel, Karola Wiedemann, Kürbis Mangold & Co., GU

Für Gäste · Gelingt leicht

Zutaten für je 4 Personen

1 kg Kürbis	Salz
1-2 Zwiebeln	schwarzer Pfeffer
2 Eßl. Öl	½ Teel. Sojasauce
1 Knoblauchzehe	1 Prise gemahlener Piment
¼ l Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Fertigprodukt)	1 Prise Muskat
3 Eier	3 Eßl. trockener Weißwein
3 Eßl. geriebener Parmesan	1 Teel. Aceto Balsamico (Balsamessig)

Für die Form: Fett

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 20 Minuten (davon 40-50 Minuten Backzeit)

- Den Kürbis schälen. Die faserigen Teile und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln.
- Die Zwiebeln schälen, würfeln und in dem Öl anbraten. Den Knoblauch schälen, durch die Presse dazudrücken und mit anbraten. Die Kürbisstücke und die Gemüsebrühe dazugeben. Das Gemüse zugedeckt in 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze gar dünsten.
- Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine hohe Auflaufform ein fetten.
- Das Gemüse etwas abkühlen lassen, dann pürieren und mit den Eigelben und dem Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce, Piment, Muskat, Wein und Aceto Balsamico abschmecken. Den Eischnee unterheben.
- Das Püree in die Form geben. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) in 40-50 Minuten goldbraun backen. In den ersten 15 Minuten die Ofentür nicht öffnen, das Souffle fällt sonst zusammen.

Pro Portion etwa: 720 kJ/170 kcal