Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



GEEISTES MANGO-SOUFFLÉ

ZUBEREITUNG: 45 MIN.

Ich muss zugeben, dass ich Mango nicht mag. Das heißt aber nicht, dass ich keine Rezepte mit Mango kreiere. Mein Mann liebt sie und freut sich immer auf neue „**Testkuchen**“ von mir, da er der Einzige zu Hause ist, der sie isst.

Diese Woche hat er sich besonders gefreut, da ich **2 Rezepte mit Mango** kreiert habe und schon ein paar Versuche brauchte, um das perfekte Ergebnis zu erzielen.

Ich habe 2 Variationen des **Soufflés** gezaubert: eine „**gebackene**“ und eine „**geeiste**„.

Wir fangen heute mit der geeisten Variante an, weil sie die einfachste ist und ich bin mir sicher, dass ihr dieses Rezept am häufigsten nachkochen werdet.

Warum? Weil es **so viel einfacher** ist als die anderen. Ich habe einige wichtige Tipps für die Zubereitung gelernt, die ich gerne mit euch teile:

Kann man das Soufflé lange im Voraus zubereiten?

Man kann das geeiste Soufflé sehr lange im Voraus zubereiten, da es eingefroren wird.

Kann man das Soufflé auch mit anderen Früchten zubereiten und was muss man dabei beachten?

Man kann es mit Mango zubereiten, aber auch mit **Heidelbeeren**, **Himbeeren**, **Erdbeeren**. ….
Man muss nur darauf achten, dass das Fruchtpüree **nicht zu viel Wasser** enthält und die Menge der **Sofortgelatine** einfach anpassen. Damit das Rezept gut gelingt, sollte das Fruchtpüree cremig sein. Wenn sie noch zu flüssig ist, kann man kleine Eiskristalle in das Soufflé geben.

Welche Mango soll ich nehmen?

Ich bevorzuge **tiefgekühlte** Mangos. Die sind fertig in Stücke geschnitten und oft süßer und schön reif.
Ich hatte für meine Live-Sendung im MDR um 4 (Link zur Sendung in der ARD Mediathek) frische Mango gekauft, aber die waren sehr, sehr hart. Hier hilft nur **ein Apfel mit der Mango zu lagern.**

Wird das Eiweiß nicht gekocht?

Nein, die Eier bzw. die Meringuemasse werden nicht gekocht, sondern mit heißem Wasser geschlagen. Diese Methode nennt man „Schweizer Meringue“. Dafür braucht man unbedingt frische Eier von bester Qualität.
Wer es nicht mag, kann getrocknetes Eiweiß dafür nehmen.

Und jetzt geht es weiter zum Rezept….

Zutaten für 3 große oder 5 bis 6 kleine geeiste Mango-Soufflés:

350g Mango-Fruchtfleisch, 7-8g Sofort-Gelatine, ½ TL Vanilleextrakt, 1 TL Zitronensaft, 2 Eiweiß, 40 g + 40 g Puderzucker, 200 ml frische Sahne (Minimum 32-35% Fett), 150g Mascarpone.

Utensilien: Ramequins (Schälchen), Schneebesen, Teigschaber

1- Die Mango mit der Sofort-Gelatine und dem Vanilleextrakt fein pürieren. Ich habe sie in einen Smoothie-Mixer gegeben. Wichtig ist nur, dass die Creme dann ohne Stücke und glatt ist.

2- In einer großen Schüssel ca. 150 bis 200 ml heißes Wasser geben. In diese Schüssel eine kleinere Schüssel stellen. Darin das Eiweiß schlagen. Wenn das Eiweiß beginnt, weiß zu werden, den Zucker zugeben und weiter schlagen, bis der Eischnee fest ist.

Auf die Seite stellen.

3- In einer Schüssel den Mascarpone mit dem Puderzucker und 3 Esslöffeln Sahne langsam schlagen, dann nach und nach die restliche Sahne dazugeben. Schlagen, bis die Masse steif ist.

4- Das Mangopüree in eine große Schüssel geben und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

5- Dann die Baisermasse ebenfalls in 3 Mal geben.

6- Um eine Soufflé-Form zu erhalten, die Förmchen 2-3 cm höher als die Form, mit Aluminiumpapier oder Schokoladenfolie umwickeln. Die Creme in die kleinen Schälchen füllen.

Et voilà! Jetzt die Soufflés in den Tiefkühlschrank für mindestens 30 Minuten stellen.

Ich wünsche euch viel Spaß! Schickt uns Eure Fotos oder Kommentare! Und auch, in welcher Variante ihr es zubereitet habt? (Mit Mango oder doch lieber mit Himbeeren? ????) □□

BISOUS

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de