



Zutaten:

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Olivenöl |
| | Salz Pfeffer, frisch gemahlen |
| 50 g | Kastanienmehl |
| 40 g | Dinkelvollkornmehl |
| 2 | Eier |
| 1/2 TL | Apfelessig |
| 100 g | Maronen (gibt es vorgegart zu kaufen) |
| 200 g | weiße Trauben |
| 1 | kleine rote Zwiebel |
| 1 EL | Honig |

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Garzeit
für 2 Personen – gelingt leicht

Maronensoufflé auf Traubennagout

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe mit dem Olivenöl und etwas Salz zum Kochen bringen. Kastanien- und Vollkornmehl mischen und auf einmal in die kochende Flüssigkeit geben. Das Ganze 2-3 Min. auf der Herdplatte bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren »abbrennen«.

Die Eier trennen und die Eigelbe unter die etwas abgekühlte Masse rühren. Den Apfelessig unterziehen. Die gekochten Maronen mit einer Gabel fein zerdrücken oder pürieren und unterheben. Die Auflaufförmchen fetten und mit etwas Mehl bestäuben.

Die Eiklar steif schlagen und unter die Soufflémasse heben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und in die Förmchen füllen. Bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) für 20 Min. im Ofen backen.

Für das Traubennagout die Trauben halbieren und entkernen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Zwiebeln mit dem Honig in einer Pfanne leicht glasieren. Die Trauben kurz darin schwenken und auf eine Platte geben. Das Soufflé auf das Traubennagout stürzen.



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

