

Schoko-Soufflé

Zutaten | 12 Portionen

135 g	Dunkle Schokolade
3	Eier
3	Eigelb
120 g	Zucker
150 g	Butter
120 g	Weizenmehl

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit: 13 Min.

Zubereitung:

- Schokolade in einem kleinen Topf geben und im Wasserbad schmelzen. Die Schokolade sollte eine Temperatur von ca. 40°C nicht übersteigen, da sie sonst klumpig wird und nicht mehr zu gebrauchen ist.
- Währenddessen eine Muffinform einfetten und mit Mehl ausstäuben.
- Eier mit Eigelb und dem Zucker schaumig schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat.
- Butter würfeln, zur geschmolzenen Schokolade geben und unter Rühren auflösen.
- Diese Masse zum Eiergemisch geben und auf kleiner Stufe mit dem Handrührgerät verrühren.
- Das Mehl vorsichtig mit dem Teigschaber oder einem Schneebesen unterheben.
- Die Muffinförmchen zu ca. zwei Dritteln mit der Soufflémasse füllen und über Nacht in den Tiefkühler stellen. Die Form kurz vor dem Servieren in den auf 180°C vorgeheizten Ofen schieben (ohne Auftauen) und bei Umluft 13 min. backen.
- Nach dem Backen die Soufflés vorsichtig aus der Form stürzen und auf Teller setzen. Mit Kakao oder Puderzucker bestäuben.
- Fertig sind die Schoko-Soufflés.

Tipp:

Das Schoko-Soufflé lässt sich hervorragend mit Vanillesauce oder Vanilleeis servieren. Im Sommer passen auch frische Beeren wie z.B. Erdbeeren oder Heidelberren ebenfalls gut dazu.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
418 kcal	26,7 g	37,7 g	7,38 g	70,1 mg