Rezept

Pastinaken-Soufflé

Ein Rezept von Pastinaken-Soufflé, am 29.04.2024

Zutaten

400 g	Pastinaken
2 EL	Butter
100 ml	Orangensaft
	Cayennepfeffer
4 EL	frisch geriebener Parmesan
4	Eier
1	Knoblauchzehe
1 EL	Mehl (Type 1050)
1 TL	Salz
1 Bund	Petersilie
2 EL	körniger Senf
	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Pastinaken waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen, beides darin kurz andünsten und mit dem Mehl bestäuben. Bevor das Gemüse beginnt sich anzusetzen, Orangensaft und 300 ml Wasser angießen. Pastinaken mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich dünsten.

2. Inzwischen den Backofen auf 220° Umluft vorheizen und eine hohe Auflaufform (ca. 3 l Inhalt und 20 cm Ø) mit Butter einfetten.

3. Die Pastinaken in einer Rührschüssel pürieren und etwas abkühlen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Parmesan und Senf unter das Püree ziehen. Das Püree mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

4. Die Eier trennen. Die Eiweiße sehr steif schlagen. Erst die Eigelbe, dann den Eischnee unter das Püree ziehen. Die Masse in die Form füllen. Im Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen, sofort servieren.