

Rezept

Grießsoufflé mit Pfirsichen

Ein Rezept von Grießsoufflé mit Pfirsichen, am 19.01.2025

Zutaten

2 Eier (Größe M)	150 ml Milch + 1 EL Milch
20 g Weichweizengrieß	40 g Zucker
1 Tütchen Bourbon-Vanillezucker	Salz
1 EL Dampfmohn (gemahlener Blaumohn; nach Belieben)	300 g Pfirsichhälften (aus der Dose) Puderzucker zum Bestäuben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier trennen. 150 ml Milch mit dem Grieß, 30 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz aufkochen und unter Rühren ca. 2 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen, die Eigelbe rasch unterrühren und etwas abkühlen lassen.
2. Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Den restlichen Zucker dazugeben und weiterschlagen, bis die Masse glänzt.
3. Die Grießmasse mit der restlichen Milch glatt rühren, nach Belieben den Mohn unterrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Die Pfirsiche abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und in zwei kleine Auflaufformen (ca. 12 cm Ø) geben. Die Grießmasse darauf verteilen. Im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) 20-25 Min. backen.
5. Grießsoufflés herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Dazu passt Himbeer- oder Schokosauce.