

**Jörg Sackmann**  
**Parmesan-Soufflé mit Feldsalat****Donnerstag, 19. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Person**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche**Zutaten:**

Für den Feldsalat:

100 g	Süßkartoffel
1	Bio-Orange
1 EL	Olivenöl zum Braten
50 ml	weißer Balsamico
200 ml	Gemüsebrühe
1	Sternanis, gemörsert
1 Prise	Piment d' Espelette
etwas	Salz
100 ml	Olivenöl, kalt gepresst
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Feldsalat
1 Bund	Schnittlauch

Für das Parmesan-Soufflé:

5	Eier
100 g	weiche Butter
250 g	Sauerrahm
120 g	Weizenmehl, Type 405
250 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
1 Prise	Zucker
etwas	Butter zum Ausfetten der Förmchen
etwas	Mehl zum Bestäuben der Förmchen

**Zubereitung:**

1. Für das Dressing Süßkartoffel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden.
2. Die Orange heiß waschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin anschwitzen. Orangensaft und 1 Spritzer Balsamico zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
4. Dann Gemüsebrühe, Orangenabrieb, Sternanis, Piment d' Espelette und 1 Prise Salz zugeben und die Süßkartoffel darin weichkochen.
5. Anschließend Sternanis aus dem Topf nehmen, die Süßkartoffel fein pürieren und durch ein Sieb passieren.
6. 2 EL vom Püree mit restlichem Balsamico und Olivenöl zu einem Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für die Soufflés den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die Eier trennen. Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren. Sauerrahm unterrühren. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.
9. Eiweiß, je 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel cremig, nicht zu fest, aufschlagen. Dann vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.
10. Soufflé-Förmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstäuben. Die Förmchen etwa zur Hälfte mit der Soufflé-Masse füllen.

11. Die Förmchen in eine große, tiefe Auflaufform setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zu 2/3 im Wasser stehen. In den heißen Backofen schieben, Soufflés 15–20 Minuten goldbraun backen.
12. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
13. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Feldsalat und Schnittlauch in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und untermischen.
15. Gebackene Parmesan-Soufflés vorsichtig aus den Förmchen lösen. Feldsalat auf Teller geben und die Soufflés darauf anrichten.

Pro Portion: 1040 kcal/ 4340 kJ

34 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 85 g Fett