

Mascarponesouffle mit Zabaione & Mango-Tomaten-Salat

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung

Für das Soufflé den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Für ein Wasserbad eine große Auflaufform auf die mittlere Schiene stellen und zur Hälfte mit kochendem Wasser befüllen.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, Zucker und Salz einrieseln lassen. Eigelbe und Mascarpone mit Orangenabrieb und Stärke verrühren und den Eischnee mit einem Holzlöffel unterheben.

Ofenfeste Förmchen mit Butter einfetten und mit Zucker bestreuen. Nicht anhaftenden Zucker auskippen.

Teig in den Formen verteilen und in das heiße Wasser stellen. Ca. 15 Minuten stocken lassen, bis das Soufflé eine goldgelbe Haube hat. Ofentür erst kurz vor dem Servieren öffnen, das Soufflé fällt schnell zusammen.

Für den Salat Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Mango schälen und in Würfel schneiden. Mango und Tomaten zum flüssigen Zucker geben, alles gut verrühren und karamellisieren lassen. Mit frisch gepresstem Orangensaft ablöschen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Für die Zabaione ein Wasserbad vorbereiten, dafür Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 3 EL Olivenöl, Ei, Zucker und Weißwein in einer zum Topf passenden, hitzebeständigen Schüssel mit dem Schneebesen aufschlagen. Gehackten Rosmarin hinzufügen. Schüssel auf den Topfrand setzen und im Wasserdampf heiß werden lassen – der Boden sollte das Wasser nicht berühren. Dabei die Masse 5 – 8 Minuten schaumig schlagen. Achtung: Das Ei darf nicht stocken! Zabaione mit weißem Pfeffer, Zucker und Wein abschmecken.

Einkaufsliste

3 Eier (M)
80 g Zucker
1 Prise Salz
150 g Mascarpone
1 TL Bio Orangenabrieb
2 EL Speisestärke
Butter zum Einfetten
Zucker zum Bestreuen

Mango-Tomaten-Salat
½ Mango
8 halbgetr.
Cherrytomaten
50 g Zucker
½ Orange, gepresst

Zabaione
3 EL Olivenöl
1 Ei
2 Eigelbe
50 ml Weißwein
50 g Zucker
¼ TL Rosmarin
Weißer Pfeffer