

Vanille-Soufflé mit Mangokompott



Zutaten:

6 Eier
150 g Zucker
1 Vanillezucker
30 g Maizena

1 reife Mango
2 El Zucker
50 ml
Orangensaft

Auflaufform bis
3 Liter

Zubereitung:

Das Heikle bei einem Soufflé ist ja immer die berechtigte Sorge, es könnte beim Servieren zusammenfallen. Wenn man die Form noch im Ofen leicht hin und her bewegt, darf es in der Mitte nicht mehr wackeln. Sonst lieber noch 5 min länger backen.

Die 6 Eier trennen, die Eigelb mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, das Mehl dazu. Das Eiweiß sehr steif schlagen, unter die Ei-masse ziehen und in die gefettete Form füllen. Bei 160 °C etwa 35 min mit Umluft backen.

Den Zucker karamelisieren und mit Orangensaft ablöschen. Damit die kleingeschnittene Mango ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Das geht selbstverständlich genauso gut mit Erdbeeren, Aprikosen oder anderem Obst.