

# ZITRONEN QUARK SOUFFLÉ / HELLES SCHOKOSOUFFLÉ



Mein helles Zitronen Quark Soufflé bereite ich seit Jahren gerne zu, da ich die Masse dafür einfriere und die Soufflés dann auf den Punkt perfekt gare. In diesem Rezept habe ich einen Geling-Tipp für euch, so dass die Soufflés immer einen flüssigen Kern haben – auch wenn sie mal zu lange gegart wurden. Diesen Tipp bekam ich aus der Profi-Gastronomie, wo also auch mal gerne geschummelt wird, um ein perfektes Soufflé mit flüssigem Kern zuzubereiten. Dafür wird nämlich ein Kern aus Schokoladenganache ins Soufflé gegeben. Ich bereite meine Soufflés in Espressotassen zu – daher sind es kleinere Portionen.



Zubereitungszeit  
**30 Minuten**



Back-/Kochzeit  
**12 Minuten**



Temperatur + Heizart  
**180 °C O/U**

PORTIONSRECHNER:

Stück: 16

## GANACHE

Lasse die Sahne auf dem Herd aufkochen. Schalte den Herd aus und rühre die Kuvertüre ein, bis sie geschmolzen ist. Fülle die Ganache um und lasse sie im Kühl- oder Gefrierschrank fest werden.

GANACHE:

- 80 g** Sahne
- 140 g** weiße Kuvertüre

## SOUFFLÉ

Schmilz die Butter bei kleiner Hitze im Topf. Schalte den Herd aus und schmilz die weiße Kuvertüre in der flüssigen Butter mit der Restwärme. Gib die Eier mit dem Eigelb, Salz, Zucker und Vanilleextrakt in eine Rührschüssel und rühre die Eiermasse etwa 10 Minuten weißcremig, bis sie sehr luftig und cremig ist. Bereite in der Zwischenzeit deine Ofenförmchen vor. Ich verwende hierfür meine Espressotassen der Mirroglaze Hightemperature-Porzellanserie, da sie ofenfest sind und eine schöne Portionsgröße haben. Fette sie mit Backtrennspray oder flüssiger Butter und streue sie mit Zucker aus. Rühre den Quark und Zitronenabrieb in die Schokoladenbutter ein, gieße sie dann langsam zu der Eiermasse hinzu und hebe sie vorsichtig unter. Siebe das Mehl darüber und hebe es auch vorsichtig unter. Fülle die Soufflé Masse in einen Spritzbeutel ohne Spritztülle und verschließe ihn. Schneide die Spitze weg. Befülle deine Soufflé Förmchen zu zwei Dritteln mit der Masse. Verwende den kleinen Eisportionierer und forme aus der Ganache kleine Pralinen. Setze jeweils eine Praline in die Soufflé Masse und drücke sie in die Mitte. Bedecke die Praline mit der Soufflé Masse. Friere die Soufflés mindestens 3 Stunden ein.

ZITRONEN QUARK SOUFFLÉ:

- 100 g** Butter
- 100 g** weiße Kuvertüre
- 5** Eier
- 5** Eigelbe
- 1 Pr.** Salz
- 150 g** Zucker
- 1 TL** Vanilleextrakt
- 250 g** Quark
- 1 Pr.** Zitrone (Abrieb)
- 100 g** Mehl

## OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 180 °C O/U vor.

ZUM FERTIGSTELLEN:

- 10 g** Backtrennspray
- 50 g** Zucker

## SOUFFLÉ BACKEN

Backe die Soufflés für etwa 12-14 Minuten im vorgeheizten Ofen – je nach Förmchengröße und -material kann die Backzeit etwas variieren. Serviere die Soufflés mit einer Kugel Eis. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



**Tipp:** Probiere gerne die Backzeit an einer Form aus und backe dann die restlichen Soufflés.