



Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter: www.coopzeitung.ch/rezept

Rhabarber-Soufflés

Zutaten

Ergibt 6 Portionen

pro Portion

ca. 800 kJ/191 kcal

SOUFFLÉS

400 g Rhabarber, in ca. 1 cm dicken Stücken
1½ EL Zucker
1 dl Beerensaft (z. B. Brombeere, Erdbeere und Johannisbeere)

2 Eigelbe

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, nur ausgekratzte Samen

150 g Rahmquark

2 EL Weissmehl

2 Eiweisse

1 Prise Salz

3 EL Zucker

VERZIERUNG

1 dl Rahm

1 EL Puderzucker

beiseitegestellter Beerensaft

Puderzucker zum Bestäuben

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

Backen: ca. 15 Min.

Für 6 ofenfeste Förmchen

von je ca. 1¼ dl, gefettet, mit Zucker bestreut, kühl gestellt

Schalten Sie sich dieses Rezept aufs Handy frei.



Zubereitung

SOUFFLÉS: Rhabarberstücke und Zucker in einer Pfanne mischen. Fruchtsaft dazugliessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Rhabarber zugegeben, auf kleiner Hitze ca. 2 Min. köcheln. Rhabarber abtropfen, Saft auffangen. Saft in die Pfanne zurückgliessen, auf ½ dl einkochen, auskühlen. Bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen. Rhabarber in die vorbereiteten Förmchen verteilen.

Eigelbe, Quark und Mehl gut verrühren. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers begeben, weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Restlichen Zucker nach und nach begeben, bis die Masse feinporig, glänzend

und sehr steif ist. Ca. ¼ des Eischnees unter die Quarkmasse rühren. Restlichen Eischnee mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Masse auf den Rhabarberstücken verteilen.

Backen: ca. 15 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen während dieser Zeit nie öffnen, die Soufflés würden zusammenfallen.

VERZIERUNG: Rahm mit dem Schwingbesen des Handrührgerätes steif schlagen. Beiseitegestellten Beerensaft darauf verteilen, Rahm damit marmorieren. Die heissen Soufflés mit Puderzucker bestäuben, sofort servieren. Beerenrahm dazu servieren.

Gut zu wissen Rhabarber – Frucht oder Gemüse?



Martina Lanzendörfer
Fachstelle
Ernährung

Der in der Schweiz zwischen April und Juni geerntete Rhabarber gehört botanisch gesehen zum Gemüse, wird aber meist wie Obst verarbeitet. Zum Verzehr dienen nur die Blattstiele. Sie können vielseitig eingesetzt werden, zum Beispiel für Kompott, Konfitüre oder zur Obst-

weinherstellung. Aber auch als süss-saures Gemüse in einem währschaftigen Gericht schmeckt der Rhabarber gut. Seinen sauren Geschmack erhält er durch Fruchtsäuren wie Apfel- und Zitronensäure. In einem feuchten Tuch ist er vier Tage im Kühlschrank oder klein geschnitten und tiefgefroren sechs Monate lang haltbar. Ob als Obst oder als Gemüse – Rhabarber leistet in jedem Fall einen Beitrag zu «5 am Tag» (Siehe Artikel auf S. 14).

Der passende Wein Passito di Pantelleria DOC Nes Duca di Castelmonte

Preis: Fr. 14.90/37,5 cl

Herkunft: Italien

Region: Sizilien

Rebsorte: Zibibbo

(Moscato d'Alessandria)

Genussreife:

3–5 Jahre ab Ernte

Erhältlich: in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

📌 **link**

www.coopathome.ch

